

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta v Praze
Katedra tělesné výchovy

Diplomová práce

Úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se
společenskému tanci

Level of motor abilities of primary school children dealing with ballroom
dancing

Tereza Jinochová

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: I. ST (7503T047)

2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 10. 3. 2016

.....

podpis

Poděkování:

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PaedDr. Janě Hájkové za odbornou pomoc při zpracovávání této diplomové práce. Především za cenné rady a čas, který mi věnovala. Dále děkuji Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc., za poskytnutí konzultace k mé diplomové práci. Velké poděkování patří také mé rodině za toleranci, trpělivost a podporu, kterou mi dodávala po celou dobu trvání magisterského studia.

ABSTRAKT

Cílem této diplomové práce je zjistit úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci. Úroveň pohybových schopností jsem testovala pomocí testové baterie Unifittest (6 – 60).

Úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují společenskému tanci, jsem porovnávala s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

Testováním jsem zjišťovala změnu úrovně pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci a dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. V této práci dále zjišťuji druh a četnost dalších sportovních aktivit, kterým se děti ve svém volném čase pravidelně věnují.

Empiricky zaměřená část dokládá, že děti mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance, dosáhly většího zlepšení kondičních i koordinačních pohybových schopností. Největšího zlepšení dosáhly děti v testu flexibility.

Na základě dotazníkového šetření jsem zjistila, že se děti mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, věnují ve svém volném čase nejčastěji fotbalu.

KLÍČOVÁ SLOVA

mladší školní věk, pohybové schopnosti, společenský tanec, tělesná výchova, Unifittest (6 – 60)

ABSTRACT

The aim of this dissertation is to find out the level of motoric abilities at younger school age children who take part in social dance. I tested the level of motoric abilities using the test battery Unifittest (6 – 60).

I compared the level of motoric abilities at younger school age children who take part in social dance and at younger school age children who only attend PE lessons.

I tried to find out the change of the level in motoric abilities at the two above mentioned groups. I also tried to discover the type and frequency of other sport activities which children regularly do in their free time.

Empirically focused part of my thesis substantiate that children of the younger school age, who take part in social dance, achieved a bigger improvement of fitness and coordinative motoric abilities. The biggest improvement was in the test of flexibility.

On the basis of the questionnaire survey I found out, that children of the younger school age who do not take part in social dance, very often devote to football in their leisure.

KEYWORDS

younger school age, motoric abilities, social dance, PE, Unifittest (6 – 60)

Obsah

1 Úvod	1
2 Cíl a problém práce	2
2.1 Cíl práce	2
2.2 Problém práce	2
3 Taneční sport	3
3.1 Charakteristika tanečního sportu	3
3.1.1 Standardní tance	4
3.1.2 Latinskoamerické tance	5
3.1.3 Soutěžní systém	6
3.1.4 Struktura sportovního výkonu	8
4 Charakteristika dítěte mladšího školního věku	14
4.1 Tělesný vývoj	14
4.2 Pohybový vývoj	15
4.3 Psychický vývoj	16
5 Pohybové schopnosti	19
5.1 Taxonomie pohybových schopností	20
5.2 Kondiční pohybové schopnosti	22
5.2.1 Vytrvalostní schopnosti	22
5.2.2 Silové schopnosti	25
5.2.3 Rychlostní schopnosti	29
5.3 Koordinační pohybové schopnosti	31
5.3.1 Reakční schopnosti	32
5.3.2 Rovnováhové schopnosti	33
5.3.3 Diferenciační schopnosti	34
5.3.4 Orientační schopnost	35
5.3.5 Rytmické schopnosti	35
5.4 Flexibilita (pohyblivost)	37
6 Využití tanečních prvků v prostředí školy	40
7 Testování	45
7.1 Pojmy týkající se testování	45
8 Hypotézy	47
9 Metody a postup práce	49
9.1 Metody práce	49

9.2 Postup práce	49
10 Výzkumná část	50
10.1 Výzkumný soubor a průběh testování	51
10.2 Výsledky jednotlivých disciplín.....	52
10.2.1 Výsledky testování na počátku výzkumu	52
10.2.2 Srovnání testových výsledků na počátku výzkumu	54
10.2.3 Porovnání výsledků na počátku výzkumu	58
10.2.4 Porovnání změny výkonu	61
10.2.5 Výsledky testování na konci výzkumu.....	63
10.3 Vyhodnocení dotazníku	66
10.3.1 Výsledky jednotlivých položek dotazníku	67
11 Diskuze	74
12 Závěr.....	83
13 Seznam použité literatury a informačních zdrojů	85
14 Seznam příloh	89

1 Úvod

Ve své diplomové práci se zaměřím na úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci. Téma spojené se společenským tancem jsem si zvolila proto, že jsem se tomuto sportu sama patnáct let věnovala. Nyní působím jako lektorka společenského tance pro děti od 6 do 11 let.

Zájem o společenský tanec se dle mého názoru v posledních letech výrazně zvýšil. Neopomenutelný vliv na nárůst zájmu má jistě taneční pořad StarDance, který si získal přízeň nejen dospělých, ale také vzbudil pozornost u mladších věkových kategorií.

Společenský tanec je jedním ze způsobů plnohodnotného naplnění volného času spolu s utvářením návyků společenského chování.

Mnozí rodiče, kteří svěřují své děti lektorům společenského tance, spatřují v tomto sportu pouze jeho krásu a ladnost pohybu. Mým záměrem je ukázat, že tanec podporuje především zdravý tělesný vývoj.

Ve společenském tanci se prolínají všechny pohybové schopnosti. Na ZŠ Satalice, kde vedu kroužek společenského tance, kladu důraz na celkovou pohybovou aktivitu. Pozornost je zaměřena na správné postavení a držení těla, rozvoj koordinačních schopností a v neposlední řadě je využíváno pohybových her k rozvoji vytrvalosti a obratnosti.

Cílem této diplomové práce je zjistit úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci. Bude se týkat dětí mladšího školního věku, které se věnují společenskému tanci, a to jednu hodinu týdně v rámci tanečního kroužku. Výsledky měření budu porovnávat s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

2 Cíl a problém práce

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují společenskému tanci, a porovnat tuto úroveň s úrovní pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

2.2 Problém práce

Ve své diplomové práci bych se chtěla zabývat tím, zda má společenský tanec vliv na úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku.

Ve své diplomové práci si budu klást následující otázky:

1. Jaká je úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci?
2. Jaká je úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy?
3. Jak se změní úroveň pohybových schopností v období od února 2015 do června 2015 u dětí navštěvujících jednou týdně kroužek společenského tance?
4. Jak se změní úroveň pohybových schopností v období od února 2015 do června 2015 u dětí věnujících se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy?
5. Jakým sportům a jak často se věnují děti mladšího školního věku, které se nevěnují společenskému tanci? Mají tyto sportovní aktivity vliv na úroveň pohybových schopností dětí?
6. Jakým dalším sportům a jak často se věnují děti mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance? Mají tyto další sportovní aktivity vliv na úroveň pohybových schopností tanečníků?

3 Taneční sport

3.1 Charakteristika tanečního sportu

Taneční sport se vyvinul z tance společenského, který má své kořeny v 19. století. Počátkem 20. století přišly do společenského tance nové impulzy, a to především z Jižní Ameriky. (Odstrčil, 2004)

Taneční sport se v mnohém liší od sportů ostatních. Dle Odstrčila (2004) jsou to například tyto charakteristiky:

1. Základní jednotkou je pár, muž a žena. Páry můžeme nalézt také v tenise či badmintonu jako čtyřhry, zde se ovšem jedná převážně o doplňkové soutěže. Ve sportovním tanci je velice důležitá neustálá kooperace obou tanečníků. Dochází k úzké spolupráci dvou lidí, která je psychicky velmi náročná.
2. Tanec je velmi úzce propojen s hudbou. V řadě sportů je hudba využívána jako doprovod. V žádném jiném sportu není ovšem vyžadována reakce na neznámou hudbu. Reakce na její melodii, rytmus, strukturu a charakteristické prvky.
3. Třetí podstatnou odlišností je soutěžní způsob. Přesto, že v tanečním sportu soutěží na parketu více tanečních párů, jedná se o individuální sport. Není ovšem zbaven aspektů kolektivního soupeření.

Taneční sport se vyznačuje také dalšími aspekty, které mu dávají specifické postavení mezi ostatními sporty. Patří k nim například důraz na správné držení těla a celkový vzhled, na estetickou, citovou a hudební výchovu a v neposlední řadě na vztah k opačnému pohlaví. Tento sport lze provozovat v každém věku, a to od mateřských škol až po kategorie seniorů.

Za období vzniku společenského tance v takové podobě, v jaké ho známe dnes, je považováno 19. století. Taneční zábavy se staly nezbytnou součástí společenského života. Byly otevřeny taneční sály, postupně vznikaly taneční orchestry a byl zrušen zákaz párového tancování. Představiteli této epochy se staly polka a valčík.

Počátkem 20. století začaly do Evropy pronikat tance pocházející ze Severní a Jižní Ameriky. Objevují se foxtrotové a pochodové tance, první zárodky waltzu a tango. Tyto tance se začínají dostávat do tanečních škol.

Ke sjednocení tanečních stylů a vzniku tzv. internacionálního stylu došlo ve dvacátých letech minulého století. Byly vybrány nejcharakterističtější tance a stanoveny podmínky pro hudební doprovod.

Všechny tance mezinárodního soutěžního programu jsou rozděleny do dvou skupin. První skupinu tvoří tance standardní: waltz, tango, valčík, slowfoxtrot, quickstep. Druhou skupinou jsou tance latinskoamerické: samba, chacha, rumba, paso doble a jive. Tance jsou do těchto skupin rozděleny dle svého původu a charakteru.

3.1.1 Standardní tance

Standardní tance, které jsou Angličany nazývané jako tance moderní, jsou charakterizovány uzavřeným párovým držením, švihovým pohybem a hudbou 30. let. Je zde předepsán také směr, kterým se mají páry po tanečním parketu pohybovat. To patří k hlavním rozdílům mezi standardními a latinskoamerickými tanci.

Základní figury většiny standardních tanců se ustálily v průběhu 20. a 30. let minulého století v Anglii.

Waltz

Tento tanec má společné kořeny s valčíkem, tančí se ovšem v pomalejším tempu. Waltz vznikl počátkem 20. století v Anglii. Tančí se v tříčtvrtečním rytmu a důraz je vždy na první době. Vyznačuje se kyvadlovým švihovým pohybem.

Tango

Tango bylo dříve řazeno k tancům latinskoamerickým. Od ostatních standardních tanců se odlišuje tím, že se nevyznačuje švihovým pohybem. Nohy nekloužou po parketu, ale tanečníci je lehce a rozvážně zvedají. Pro tento tanec je typický výrazný rytmus a prudké zastavení.

Valčík

Valčík vznikl během 17. a 18. století z alpských lidových tanců. Ačkoli byl zprvu tento tanec přijímán s výhradami, v průběhu 19. století patřil k tancům nejoblíbenějším. Byl

prvním tancem, který se tančil v těsném držení, což bylo považováno za nemravné. Valčík se tančí v 3/4 rytmu. Pár rytmicky postupuje a krouží kolem sálu.

Slowfoxtrot

Slowfoxtrot je nejklassičtější anglickým tancem. Je charakteristický elegantním a velkoprostorovým pohybem vycházejícím z kyvadlového švihu. Angličtí taneční mistři tento tanec koncem 20. let standardizovali. Slowfoxtrot odráží do jisté míry vlastnosti Angličanů: nevýbušnost, přesnost, lehkost a flegmaticnost.

Quickstep

Tento tanec se vyvinul po druhé světové válce z foxtrotu. Ve 30. letech se foxtrot vyvíjel v souvislosti s rychlými swingovými skladbami. Rychlá varianta foxtrotu se oddělila od pomalé a vznikl quickstep. Ten se tančí ve 4/4 taktu. Quickstep je velmi úzce spojen s americkým charlestonem. Jedná se o tanec výbušný, který je plný rotací a změn směrů, nechybí ani poskoky.

3.1.2 Latinskoamerické tance

Latinskoamerické tance jsou mladší než tance standardní. Období vývoje končí počátkem 21. století. Program této disciplíny se ustálil teprve v 60. letech minulého století. Dodnes je zastáván názor, že nejzákladnější postupy a techniky jsou v obou skupinách tanců velmi podobné. Latinskoamerické tance se vyznačují pestrostí, temperamentem a značným citovým nábojem. Tance jsou uvolněnější, ať už v držení páru, oblečení či hudbě, která je zde velmi rozmanitá.

Samba

Jedná se o brazilský tanec, původem z Afriky, a tančí se ve 2/4 rytmu. V tomto tanci je využito nejvíce rytmických obměn. Jméno „samba“ je odvezené z bantuského slova, jež znamená „modlit se“. Když se původní tanec smísil s portugalskými a indiánskými vlivy, vznikla samba taková, jakou ji známe dnes. Do Evropy samba pronikla roku 1905.

Chacha

Společenský tanec kubánského původu, který se vyznačuje houpavými pohyby kyčlí. Je ze všech soutěžních tanců nejmladší a tančí se v 4/4 rytmu. Hudebně je chacha odvozena od mamba a dalšího kubánského tance – rumby. Chacha se tančí téměř na místě a v otevřeném tanečním držení.

Rumba

Rytmický tanec se španělskými a africkými vlivy, pocházející z Kuby. Rumba je mnohdy vnímána jako taneční symbol Kuby. Patří mezi nejpomalejší latinskoamerické tance. Tančí se ve 4/4 taktu. Můžeme se setkat se dvěma variantami. První variantou je kubánská square rumba, variantou druhou je mambo bolero. Rumba se rozšířila až po druhé světové válce.

Paso doble

Jako jediný nevychází z černošské kultury, má kořeny ve Španělsku. Paso doble znamená ve španělštině „dvojitý krok“. Tímto krokem je myšlena rázná, pochodová chůze, kterou si v koridě vykračuje toreador. Doprovodná hudba se vyznačuje ustálenou strukturou, pro kterou jsou typické „koruny“. Základní pohyby jsou inspirovány pohyby toreadorů. Partnerka v páru nepředstavuje pohyby býka, ale rudý šátek či pláštěnku toreadora.

Jive

Swingový latinskoamerický tanec, který se vyznačuje 4/4 taktem. Jedná se o tanec afroamerického původu. V mnohém je ovlivněn rokenrolem. Základním pohybem jsou dvě tzv. jive přeměny, které jsou zakončeny spádnou kolébkou. Jedná se o tanec velmi fyzicky náročný.

3.1.3 Soutěžní systém

Jednotlivé páry jsou na tanečních soutěžích rozděleny na základě mezinárodních pravidel do věkových kategorií. Minimální věk, od kterého se děti mohou účastnit tanečních soutěží, není stanoven. Děti mladšího školního věku se mohou tanečních soutěží účastnit v kategorii děti I (mladší děti) či děti II (starší děti). Do kategorie děti I patří páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 10. narozenin. Soutěží v kategorii děti II se mohou zúčastnit páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže

12. narozenin a alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 10. narozenin.

Starší věkovou kategorií jsou junioři I (mladší junioři) a junioři II (starší junioři). Páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 14. narozenin a alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 12. narozenin, soutěží v kategorii junioři I. Páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 16. narozenin a alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 14. narozenin, soutěží ve věkové kategorii junioři II.

Další věkovou kategorií je mládež (páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 19. narozenin a alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 16. narozenin), kategorie do 21 let (páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 21. narozenin a alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 16. narozenin) a dospělí (páry, ve kterých alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 19. narozenin a starší z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 35. narozenin).

Poslední věkovou kategorií je kategorie seniorů. Na základě svého věku jsou rozděleni do čtyř kategorií: Senioři I (páry, ve kterých v roce konání soutěže musí jeden partner dosáhnout minimálně 35. narozenin a druhý z partnerů musí dosáhnout minimálně 30. narozenin), senioři II (páry, ve kterých v roce konání soutěže musí jeden partner dosáhnout minimálně 45. narozenin a druhý z partnerů musí dosáhnout minimálně 40. narozenin), senioři III (páry, ve kterých v roce konání soutěže musí jeden partner dosáhnout minimálně 55. narozenin a druhý z partnerů musí dosáhnout minimálně 50. narozenin), senioři IV (páry, ve kterých v roce konání soutěže musí jeden partner dosáhnout minimálně 65. narozenin a druhý z partnerů musí dosáhnout minimálně 60. narozenin).

V jednotlivých věkových kategoriích mohou taneční páry soutěžit v několika výkonnostních třídách. U dětí I se jedná o jednu výkonnostní třídu, a to o výkonnostní třídu D, u dětí II to je výkonnostní třída D a C. Taneční pár získává postup do vyšší výkonnostní třídy (výkonnostní třída C) po nabytí předepsaného počtu bodů a finálových umístění. Junioři I a junioři II soutěží ve výkonnostní kategorii D, C či B. Mládež a kategorie

do 21 let tančí ve výkonnostní kategorii D, C, B, A, M. U dospělých a seniorů přibývá kategorie profesionálů.

3.1.4 Struktura sportovního výkonu

Ke struktuře sportovního výkonu řadíme:

- oblast somatických faktorů (předpoklad výkonu)
- osobnostní faktory (psychologická příprava)
- faktory techniky (technická příprava)
- oblast faktorů taktiky (taktická příprava)
- kondiční faktory (kondiční příprava)

K základním předpokladům sportovního výkonu tanečníka bezesporu patří:

- morfologie postavy - somatické faktory
- tělesná kondice
- speciální pohybové dovednosti – technika
- rytmus
- vnímání pohybu
- pohybová paměť
- odolnost vůči únavě
- odolnost vůči neúspěšnému (někdy i úspěšnému) vystoupení
- kolektivní citění

Oblast somatických faktorů

Ve všech sportech je dán tzv. ideální somatotyp sportovce, z čehož vyplývá, že každý z nás má jiné předpoklady k dosažení maximálního výkonu.

„Obecně se jako dobrý somatický předpoklad k motorickým výkonům jeví somatotyp ektomorfních mezomorfů s převažující mezomorfní komponentou a minimální endomorfii.“
(Dovalil a kol., 2009, s. 21)

Na základě výsledků diagnostiky stavby těla a wellness profilu, která se týkala vybraných reprezentačních párů v České republice a uskutečnila se ve Sportovním diagnostickém centru, lze říci, že optimální složení těla tanečnicka má velmi blízko složení těla moderní gymnastky. Je důležité zmínit, že jelikož je sportovní tanec zároveň sportem estetickým, svou roli sehrává také umělecká složka výkonu. Stavba těla je tedy zároveň estetickou složkou tohoto sportu, přičemž mezomorfní a ektomorfní komponenta jsou předností.

Tabulky s tělesnou výškou a tělesnou hmotností dětí jsem vložila do příloh (viz. příloha č. 17)

Faktory techniky

Prostřednictvím techniky můžeme docílit správného provedení pohybu. Každý tanec má svůj výhradní charakter a jemu odpovídající techniku provedení. Zvládnutí technických předpokladů v technické přípravě je tedy pro taneční sport podstatné.

Dle Odstrčila (2004) je základním východiskem správného provedení pohybu v těle přesné zvládnutí techniky dolních končetin.

V odborné knize latinskoamerických tanců je technika tanečních figur rozdělena do několika základních kritérií, na která se dohlíží. Jedná se o rytmizaci, dobovou hodnotu, postavení chodidel, nášlapy, použitou akci a točení těla. (Landsfeld, Plamínek, 2000)

Nezbytným předpokladem úspěšného provedení tanečních pohybů je bezesporu dobré taneční postavení. Správný postoj by měl být s váhou na přední části chodidel, kolena napnutá, dno pánve by mělo být téměř ve vodorovném postavení. Důraz se klade na protaženou páteř směrem vzhůru. Lopatky by měly přiléhat celou svou plochou na hrudník. (Odstrčil, 2004)

Jelikož faktory techniky souvisí se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením, úspěšné taneční pohyby vyžadují velké množství různých pohybových dovedností. Sportovní tanec je charakterizován nároky na koordinaci. Ta zaujímá v tanci své místo se zřetelem na přesnost pohybu a vyjádření rytmu. Čím lépe jsou koordinační schopnosti rozvíjeny, tím kvalitnější je osvojování a následné využívání techniky. Úspěšný sportovní tanečník se tedy neobejde bez odpovídající úrovně následujících koordinačních schopností:

1. rovnováhová schopnost
2. prostorově – orientační schopnost
3. kinesteticko – diferenční schopnost
4. schopnost regulace rytmu a frekvence pohybu
5. motorická učenlivost
6. reakční schopnost

Na rozvoj koordinačních schopností by měl být kladen důraz již od dětství. Pohybové úkony, které si dítě osvojí v dětském věku, pozitivně ovlivňují rozvoj motorického učení a pohybového jednání ve věku pozdějším. Zlepšení úrovně koordinačních schopností zaujímá významnou pozici v tréninku sportovních tanečníků. Důležité je, aby tanečník dokázal použít pro daný pohyb pouze potřebné svaly s nezbytně nutnou silou. Dalším úkolem je dosažení koordinace těl obou tanečníků. (Krämer, 2002)

Schopnosti rovnováhy je využíváno téměř v každém kroku. Tanečník se snaží dosáhnout rovnováhy, aby nevybočil z kroku či neupadl. Je důležité, aby celé tělo, od chodidel přes kolena, kyčle, trup, krk a hlavu společně spolupracovalo, aby bylo docíleno stabilní polohy těla, a to se projevilo navenek stabilní polohou těla tanečníka.

Základem orientační schopnosti je zpracování optických a kinestetických informací. Vnímání prostoru je nezbytnou podmínkou pro vykonání složitých prvků, například otáček. Mnoho tanečních efektů je choreograficky založeno na změně geometrických útvarů, je tedy nutné přesné zaujetí požadovaného místa, jinak dochází k narušení estetického efektu.

Schopnost kinesteticko – diferenční je v tanci nezbytná pro požadované využití výrazové motoriky. Odlišnosti v rychlosti a směru pohybu mohou výrazovou hodnotu projevu změnit. Kinesteticko – diferenční schopnost neovlivňuje pouze jemnou motoriku, ale svou roli sehrává též u pohybů motoriky hrubé. Ovlivňuje přesnou polohu jednotlivých segmentů těla a správné načasování činnosti svalů.

Tanečník musí pohotově reagovat nejčastěji na vizuální podněty a podněty akustické, které jsou udávány hudebním doprovodem. Každý tanec se vyznačuje svou charakteristickou hudbou, tempem, rytmickým uspořádáním a důrazem v taktu. Tím se od sebe jednotlivé tance liší. Dle zmíněných kritérií každý tanečník pozná, o jaký tanec se jedná. Opomíjeny ovšem nejsou ani podněty taktilní a kinestetické. Na podněty od tanečního partnera musí být schopen druhý rychle a správně reagovat.

K tanci bezesporu patří motorická učenlivost - docilita. Na základě vlastní zkušenosti mohu říci, že na rozvoji tzv. pohybové paměti lze pracovat. Úspěšným tanečnickům stačí pouze krátký čas pro osvojení daného pohybu.

Pro úspěšné motorické učení je nezbytným předpokladem určitá úroveň koordinačních schopností. Ta má vliv na rychlost osvojení činnosti a na její následnou stabilizaci. Je tedy důležité na koordinačních schopnostech soustavně pracovat. (Kohoutek, 2005)

Oblast faktorů taktiky

Jak jsem již zmínila, taneční sport se od jiných sportů liší. Taneční sport je párovým sportem, ve kterém „tým“ představuje jeden taneční pár. Co bychom tedy mohli zařadit do taktických dovedností? Systém soutěžního hodnocení se mimo jiné zabývá také tzv. parketovou moudrostí. Výkon v tanečním sportu je spojen s odpovídajícím chováním na parketu. Jedná se například o hledání vhodného místa k tanci, vyhýbání se ostatním párům, vhodný nástup a odchod z tanečního parketu. Můžeme tedy říci, že taktické dovednosti úzce souvisí s koordinačními schopnostmi a orientací v prostoru. (Odstrčil, 2004)

Kondiční faktory

Protažení, choreografie, muzikálnost, partnerské dovednosti, posilování. Nejen to je součástí tréninku tanečních párů. Všechny tyto složky se projeví v celkovém tanečním výkonu. K ideálnímu výkonu je tedy kromě tance nezbytná kondiční příprava. Vhodná kondiční příprava má za následek zvýšení celkové zdatnosti a přispívá ke komplexnímu pohybovému rozvoji.

Vzhledem k rostoucím fyzickým nárokům se ve společenském tanci stává kondiční příprava jednou z nejpodstatnějších složek výsledného výkonu. Optimální příprava těla na následnou zátěž je jedním z kritérií budoucího úspěchu.

Dovalil a kol. (2009) považuje za kondiční faktory sportovního výkonu pohybové schopnosti. Při pohybové aktivitě se setkáváme například s projevy síly, rychlosti a vytrvalosti.

Jeden soutěžní tanec trvá v rozmezí 1, 5 – 2 minuty. Lze tedy říci, že taneční sport je lokomočním pohybem krátkodobě vytrvalostního charakteru. Rychlost a intenzita pohybu se v jednotlivých tancích liší. Charakter tance sám o sobě ovlivňuje tempo, choreografii tance, a především intenzitu tance.

Speciální trénink založen na využití více dynamických tanců s větší intenzitou zátěže za sebou bývá rovněž metodou pro rozvoj speciální sportovní vytrvalosti. Vytrvalost jednotlivých tanečníků je úzce spjata s dalšími kondičními schopnostmi, jako je síla či rychlost apod. (Kohout, 2008).

Předepsané pohybové vzorce zatěžují svalstvo celého těla. U standardních i latinskoamerických tanců dochází ovšem k nerovnoměrnému zatížení. Patrnější je to ve standardních tancích, které se tančí v uzavřeném postavení. Zatížení se týká především horních končetin, hlavy a trupu. Přesto, že v latinskoamerických tancích dochází k častějším změnám v držení páru, zatížení je i zde spíše jednostranné. Zapojení velkého množství svalových skupin klade vysoké nároky na koordinaci svalové činnosti v prostoru a čase.

Z hlediska druhu svalové činnosti můžeme při hodnocení tance mluvit o činnosti dynamické. Ke střídání kontrakce a relaxace svalových vláken dochází nepravidelně a velmi rychle. Rozhodující je zde koordinace svalové činnosti. Můžeme tedy tanec zařadit do dynamické činnosti rychlostně obratnostní. (Máček, 1988)

Sportovní tanec je charakterizován pohybovými celky, které se navzájem odlišují pohybovou a krokovou strukturou, tempem a rytmem. Jedná se o acyklický pohyb, který je ovšem často založen na pohybu cyklickém. Tanec klade důraz nejen na vytrvalostní schopnosti, ale jelikož jsou jeho součástí také rychlé změny směru, různé druhy točení, poskoky, klade důraz také na schopnosti rychlostně – silové. Aby tanečníci dokázali zatančit všechny tance se submaximální intenzitou, je v tanečním sportu nezbytný rozvoj obecné i speciální vytrvalosti.

Nedílnou součástí kondičních faktorů jsou koordinační pohybové schopnosti, a to především u sportů, ve kterých se objevují „*vysoké nároky na dokonalé sladění složitějších pohybů, na rytmus, rovnováhu, na odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, na přesnost a provedení atd.*“ (Dovalil a kol., 2009, str. 31) Tímto sportem tanec bezesporu je. Ráda bych zmínila, že u koordinačních předpokladů je důležitější funkce centrálního nervového systému než energetické krytí. Proto je nezbytné netrénovat v únavě

a na tréninky koordinace se soustředit. Čím lépe jsou koordinační schopnosti rozvíjeny, tím dokonalejší je osvojování techniky.

4 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Za mladší školní věk je zpravidla považováno období od 6. – 7. roku života, tedy období začátku povinné školní docházky, do 11. – 12. roku života, kdy nastupuje puberta se svými projevy. V tomto životním období má pro celkový vývoj jedince značný význam správná výživa a pohybový režim.

Dle názoru některých autorů (Říčan, 2014, Langmeier, Krejčířová, 2006) je tato životní etapa celkem nezajímavá a změny osobnosti nejsou tak zásadní jako v etapách předchozích (prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní) a následujících (dospívání). Zmínění autoři označují období mladšího školního věku za období střízlivého realismu. Tedy za období, ve kterém chce dítě pochopit věci kolem sebe „doopravdy“. Tento rys můžeme pozorovat v postoji dítěte k realitě.

Životní etapa mladšího školního věku představuje pro dítě zvýšenou tělesnou a duševní zátěž, proto je důležité připravit dítě na podmínky, ve kterých se musí aklimatizovat. Důležité je respektování individuálních a věkových zvláštností každého dítěte. (Trpišovská, 1998)

4.1 Tělesný vývoj

Období mladšího školního věku je z hlediska vývoje obdobím relativního klidu. Probíhá tzv. druhé dětství. Tělesné tvary se stávají plnějšími. Tělesný vývoj je zpočátku charakterizován jako rovnoměrný. Výška a hmotnost nabývají přiměřeně vůči sobě. (Suchý, 1985)

Rychlost vývoje chlapců a dívek nebývá vždy stejná. Na tom závisí také rozdílná doba nástupu puberty. U chlapců nastává toto období zpravidla o dva roky později než u dívek. V období mezi 10. až 11. rokem nastává u dívek růstová akcelerace, která se vyznačuje tím, že jsou dívky v průměru vyšší než chlapci a dosahují také vyšší hmotnosti. Výškové a hmotnostní zpomalení u chlapců se poté vyrovná a růst pokračuje rychleji. Výškový růst dívek se ovšem značně zpomalí. Výška sedmiletého dítěte je cca 125 cm a váha ca 25 kg. Dvanáctiletý chlapec měří kolem 151 cm a váží cca 42 kg, dívka měří téměř 154 cm a váží cca 45 kg. (Suchý, 1985)

Co se týče páteře, její tvar se ustaluje a naopak osifikace kostí nabývá rychlého spádu. I tak si děti musí dávat pozor během pohybu, protože kloubní spojení jsou příliš měkká a pružná. V tomto období může snadno docházet k vadnému držení těla, jakými jsou např. skoliózy, kyfózy. Postava dítěte se celkově mění a vyvíjí, kosti se protahují. (Perič, 2004)

Perič (2004) dodává, že po šestém roce života je nervový systém zralý v takové míře, aby zvládl náročnější koordinační pohyby. Nervové centrum je již schopno rychleji střídat fáze útlumu a podráždění, proto tímto věkem začíná období, které je příznivé pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

Významnou tělesnou změnou je v tomto období též vývoj dentice. Mléčný chrup začíná být nahrazován trvalými zuby. (Trpišovská, 1998)

4.2 Pohybový vývoj

Motorika člověka, tedy i motorické schopnosti, se vyvíjí převážně v postnatálním období. Schopnosti se postupně během růstu a vývoje organismu nejen rozvíjejí, ale též diferencují. V mladším školním věku dominuje zvýšená schopnost motorické učenlivosti.

Novým pohybům se děti učí snadno a rychle na základě demonstrace a jednoduchých pokynů. Analyticko-syntetické postupy nebývají v tomto věku vhodné ani účinné. Dítě si osvojuje nejen celostní pohyby, ale je schopno i pohybů analytických. (Hájek, 2012)

Dle Trpišovské (1998) je vývoj motoriky podmíněn funkcí nervové soustavy, dále růstem, osifikací kostí a výkonností svalového aparátu. Zpočátku se pohybové činnosti uskutečňují prostřednictvím lepší souhry pohybů jednotlivých částí těla, ale také souhrou smyslových podnětů. Pravidelnou aktivitou se zvyšuje rychlost a přesnost jednotlivých pohybů. Roste jejich obratnost a síla.

U dětí 6 až 8 letých má motorický projev celostní charakter. Je plynulejší než u dětí předškolního věku, ale postrádá přesnost a úspornost. Ve věku 8 až 11 let mizí nadbytečné pohyby. Chlapci i dívky zvládají složitější struktury pohybových úkolů. Vývoj motorických schopností probíhá v závislosti na zrání organismu. Může být výrazně ovlivněn aktivní pohybovou činností v dětství, pubertě a adolescenci, nebo naopak zabrzdněn nečinností.

V dospělosti jsou motorické schopnosti těž ovlivnitelné, ale již těžko měnitelné. Schopnosti se vyznačují určitou stálostí.

Ve věku osmi až deseti let mají děti nejvhodnější podmínky pro rozvoj motoriky. Toto období je označováno jako „zlatý věk motoriky“. Má značný význam pro rychlejší „učení se“ novým pohybům. (Perič, 2004)

Silové schopnosti se rozvíjí pomaleji, ale plynule. Doporučuje se komplexní rozvoj síly zvláště trupu a velkých skupin, dále rozvoj svalstva pro správné držení těla. (Hájek, 2001)

Relativně rychle se rozvíjí rychlostní schopnosti. Vhodné je věnovat pozornost jak rychlosti reakční, tak rychlosti akční. (Hájek, 2001)

Obratnostní schopnosti vykazují v mladším školním věku mohutný vývoj. Doporučuje se využít předpokladů tohoto období a učit děti zvládnout integraci naučených kvalit jednotlivých fází složitého pohybu, jejímž výsledkem je dosažení harmoničnosti celého pohybu. (Hájek, 2001)

Bohužel v současné společnosti převládá hypokinetický způsob života. Málokteré dítě se pravidelně věnuje pohybové aktivitě. Nedostatek pohybové aktivity se prohlubuje především ve škole. S lítostí musím poznamenat, že převážné množství škol nevytváří podmínky pro kompenzaci nadměrného sezení žáků v lavicích. Kompenzací absence pohybové aktivity by se vytvořily podmínky pro předcházení vzniku svalové nerovnováhy. Pohybových aktivit, kterým se mohou děti věnovat je mnoho, jednou z nich je tanec, který je do určité míry svobodným pohybovým projevem.

Tím, jaký má tanec vliv na rozvoj pohybových schopností dětí mladšího školního věku, se budu blíže zabývat ve výzkumné části své diplomové práce.

4.3 Psychický vývoj

Začátek období mladšího školního věku je spojen s životní změnou dítěte, která je dána vstupem do školy. Dochází k osvojování nových sociálních rolí a přizpůsobování se novému prostředí. (Novotná, Hřichová, Miňhová, 2012)

Co se týče myšlení, tak dle J. Piageta začíná školní věk názorným myšlením. Stádiem konkrétních operací prochází dítě mezi osmým a jedenáctým rokem. Do stádia abstraktních

(formálních) operací, které je charakterizováno logickým myšlením dospělých, se žák dostává až po dvanáctém roce života.

V průběhu školní docházky si dítě uvědomuje nejen požadavky školy, ale také své možnosti. Jeho výkony jsou srovnávány a hodnoceny dle určitých kritérií, což značně působí na sebedůvěru a sebehodnocení dítěte. Důležitou roli tedy hraje kladné hodnocení a úspěšnost. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

City se stávají stálejší. Dochází ke zdokonalování sebeovládání a regulace citových reakcí. Jedná se o období s převládajícím optimismem. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Významnou činností je v tomto věku hra a moment soutěživosti. Oblibu si získávají pohybové, konstruktivní i skupinové hry. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Po desátém roku věku se zpomaluje růst centrální nervové soustavy. Dochází ke zdokonalení senzomotorické koordinace a pohybové výkonnosti. Dítě mladšího školního věku se vyznačuje silnou potřebou pohybové aktivity. Ta by neměla být omezována. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2012)

Nenaplnění potřeby pohybu působí negativně na psychický vývoj člověka. Ač si to uvědomuje jen nízká většina populace, tanec neovlivňuje pouze osobnost jedince, ale také působí příznivě na některé složky inteligence.

Dle H. Gardnera se každý rodí se všemi typy inteligence. Neměli bychom se zaměřovat jednostranně a měli bychom rozvíjet všechny typy inteligence. Tanec může mít příznivý vliv na inteligenci intrapersonální, interpersonální, hudební a prostorovou. „*Prostorovou inteligenci proto, že prostorové cítění a orientace v prostoru jsou neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu.*“ (Jeřábková, str. 14, 1986)

Hudba a tanec patří k sobě. Tanec napomáhá rozvíjet hudební cítění nejen prostřednictvím pohybových prostředků, ale také hrou na tělo.

Vysoce významný je vliv tance na intrapersonální inteligenci, tedy na sebepoznání. Prostřednictvím pohybu často děti, ale nejen ony, vyjadřují to, co nejsou schopny vyjádřit slovy. Lepší sebepoznání a sebeakceptace usnadňuje navázání sociálních vztahů, pozitivně ovlivňuje interpersonální inteligenci.

„Emoční inteligence je definována jako součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání.“ (Shapiro, str. 203, 1998)

„Tanec kladně působí na dětskou emocionalitu a podporuje schopnost empatie. Děti se zde učí vyjadřovat své city, pocity a nálady nikoli slovy, ale pohybem, postojem a výrazem. Učí se také vnímat pohybové sdělení druhého. To může být pro mnohé děti přijatelnější než verbální projev a jeho vnímání, a proto by každé dítě mělo dostat k tanci příležitost.“ (Chroustová, str. 11, 2003)

Nezastupitelný vliv tance na osobnost nelze zpochybnit také vzhledem k existenci taneční terapie. Taneční a pohybová terapie využívá pohyb a tanec za účelem podpory psychické a fyzické integrace. *„Taneční terapie je dnes chápána jako samostatná forma psychoterapie, kde si pacient uvědomí rovnocennost tělesné a duševní složky, a která umožňuje pozitivní intrapsychické změny i zlepšení interpersonálních vztahů.“*

(Landischová, str. 39-40, 2007)

Velký význam mají tanečně – terapeutické aktivity u mentálně postižených dětí, kterým napomáhají v osobnostním rozvoji a také napomáhají zlepšení situace dětí s psychickými a psychiatrickými problémy.

5 Pohybové schopnosti

Německý autoritativní pramen Sportovně – vědní lexikon (2003) vymezuje schopnost (Fähigkeit) jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad (dispozici) pro určité činnosti, jednání a výkony.

V antropomotorice je hlavní zájem koncentrován na schopnosti motorické. Jedná se o velmi obsáhlou a členitou třídu schopností, které podmiňují pohybovou činnost, dosahování výkonů, a to nejen ve sportu, ale také v oblastech, kde je pohyb dominantní složkou. (Měkota, Novosad, 2005)

Jednotlivé definice pro pohybovou schopnost se u různých autorů liší.

Měkota a Blahuš (1983) charakterizují pohybové schopnosti jako soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesně vyjádřeno, jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu.

Čelikovský (1990) popsal pohybové schopnosti jako dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění.

Burton a Miller (1998) charakterizují motorické schopnosti jako obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.

Dle Hájka (2012) jsou motorické schopnosti jednotou vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů.

Názory na rozdělení, strukturování i pojmenování motorických schopností se různí.

Teoretikové se před desítkami let na základě hypotetické metody diferenciovali pět až sedm motorických schopností. G. A. Semjonov (1960) uvádí následující pohybové schopnosti: sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. E. A. Fleishman nahradil pojem schopnost pojmem „faktor“. Přichází s třinácti faktory uspořádanými do pěti oblastí: výbušná síla, dynamická síla, běžecká rychlost, rychlost pohybu končetin, rychlost změny směru, flexibilita rozsahu, dynamická flexibilita, vytrvalost, statická rovnováha, balancování předmětů, koordinace údů, všeobecná koordinace těla. V roce 1973 S. Čelikovský uvažuje o existenci šedesáti motorických schopností různého řádu. Ve své diplomové práci se budu řídit hierarchickým uspořádáním motorických schopností dle Měkoty a Blahuše (1983).

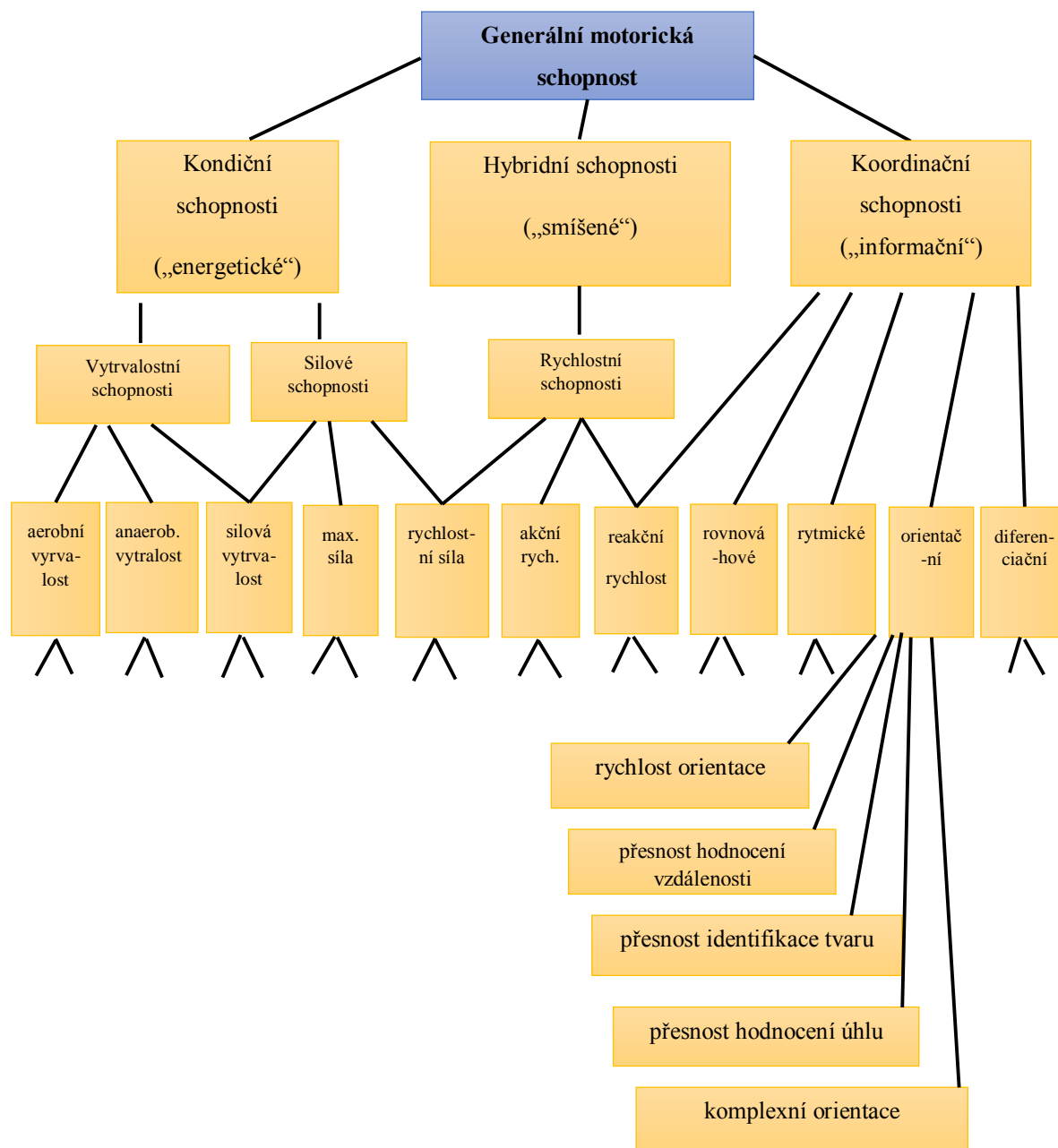
Jako základní motorické schopnosti uvádí většina autorů schopnosti vytrvalostní, silové, rychlostní a obratnostní.

Rozvoj těchto pohybových schopností probíhá v souvislosti s obecnými zákony vývoje celého organismu člověka, pohybovou aktivitou a životosprávou jedince v průběhu celého života. (Hájek, 2001)

Aby se dítě stalo dobrým tanečníkem, potřebuje následující pohybové schopnosti: silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti. Tyto schopnosti jsou tancem zároveň rozvíjeny a podporovány.

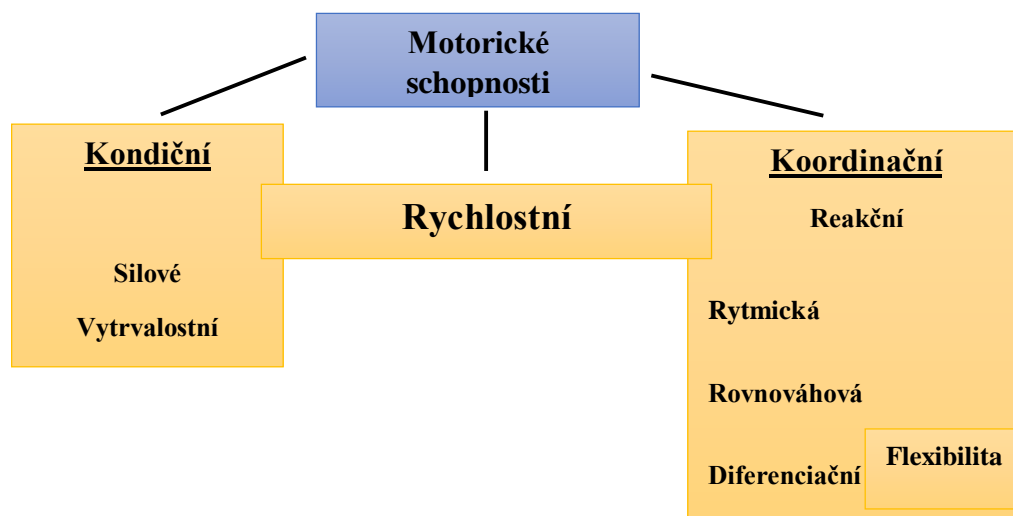
5.1 Taxonomie pohybových schopností

Přesto, že jsou pojmy síla a rychlost již velmi staré, převládala v prvních desetiletích minulého století představa existence jedné, a to obecné motorické schopnosti. Teprve před několika desítkami let se teoretikové dohodli na rozlišení a definování pěti motorických schopností - síla, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Ty jsou považovány za základní pohybové schopnosti. Jedná se o komplexy schopností. Ovšem tréninkové metody a testy lze navrhnout pro schopnosti primární. Proto je zapotřebí dělení další. (Měkota, Novosad, 2005)



Obr. č. 1, Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, 2000)

Rozdělení dle Měkoty a Blahuše je u nás pravděpodobně nejznámější.



Obr. č. 2, Schéma rozdělení motorických schopností (Měkota, Blahuš, 1983)

5.2 Kondiční pohybové schopnosti

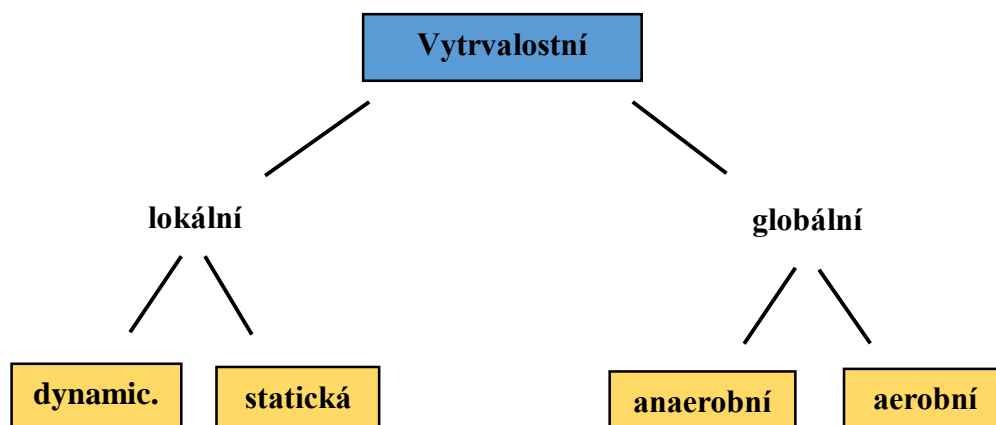
Kondiční schopnosti jsou do určité míry ovlivňovány metabolickými procesy. Realizace pohybu je ovlivněna způsobem získávání a využívání energie. Úroveň kondičních schopností je vysvětlována jako výsledek složitých vazeb a funkcí různých systémů organismu, jako výsledek procesu morfologicko – funkční adaptace. (Měkota, Novosad, 2005)

5.2.1 Vytrvalostní schopnosti

„V antropomotorice je vytrvalost definována jako základní motorická schopnost umožňující provádět opakovaně pohybovou činnost submaximální, střední a mírné intenzity bez snížení její efektivity po relativně dlouhou dobu.“ (Hájek, str. 51, 2012)

Doba trvání vytrvalostního pohybového projevu se vztahuje k velikosti intenzity činnosti. Čím vyšší je intenzita zatížení, tím kratší dobu může pohybová činnost probíhat, a naopak. (Hájek, 2001)

Podle počtu a rozložení zapojených svalů v pohybové činnosti můžeme vytrvalostní pohybové činnosti dělit na lokální (místní, svalová) vytrvalostní schopnosti a globální (celková, kardiorepirační) vytrvalostní schopnosti.



Obr. č. 3, Struktura vytrvalostních schopností (Měkota, Blahuš, 1983)

Lokální vytrvalost, nazývaná také svalová, je schopnost, při které se při pohybu zapojují menší svalové skupiny. Jedná se o schopnost odolávat místní svalové únavě. V případě globální vytrvalosti se při pohybové činnosti zapojují velké svalové skupiny. To je schopnost odolávat celkové únavě. Při anaerobní vytrvalosti zajišťují energii metabolické procesy, není potřeba přístup kyslíku. Při aerobní vytrvalosti převládá aerobní metabolismus. (Měkota, Blahuš, 1983).

Dle doby trvání můžeme vytrvalostní schopnosti rozdělit na krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé a rychlostní. Při krátkodobé vytrvalosti se vykonává co možná nejvyšší intenzita pohybu po dobu 2 až 3 minut. Pokud se pohybová činnost vykonává po dobu od 8 do 10 minut, jedná se o vytrvalost střednědobou. Energetickým zdrojem je glykogen, při jehož vyčerpání nastává únava. Dlouhodobá vytrvalost je při pohybové činnosti delší než 10 minut. Hlavní příčinou únavy je vyčerpání zdrojů energie, v tomto případě se energie získává oxidativně s využitím glykogenu a později i tuků. Rychlostní vytrvalost představuje schopnost vykonávat pohybovou činnost nejvyšší intenzitou co možná nejdéle, do 20 – 30 sekund. Energeticky je podložena aktivací ATP – CP systému. (Dovalil, 2002)

Diagnostika vytrvalostních schopností

Úroveň vytrvalostních schopností nelze změřit přímo, ale pouze zprostředkovaně pomocí indikátorů. Diagnostikujeme ji především prostřednictvím terénního měření, které je u výkonných sportovců zpřesňováno a doplňováno měřením laboratorním. (Měkota, 2005)

Pro stanovení úrovně vytrvalostních schopností se používají především:

1. terénní testy

V terénních testech se vytrvalost usuzuje z výkonů, kterých bylo dosaženo při vhodné pohybové aktivitě. Pozornost je zde soustředěna na:

- a) Průměrnou rychlost lokomoce do přerušení pro únavu. Zde hodnotíme absolvovanou vzdálenost. (Cooperův test – běh po dobu 12 minut)
- b) Stanovený časový limit lokomoce. Zajímáme se o absolvovanou vzdálenost v metrech a průměrnou rychlost. (Légrův test – stupňování rychlosti běhu)
- c) Určenou délku trati. Hodnotíme čas, během kterého byla trať překonána, a průměrnou rychlost. (tzv. distanční běh: 600, 800, 1000, 1500, 2000 metrů)

2. laboratorní testy

V laboratorních podmínkách zjišťujeme funkční změny v organismu, které byly vyvolány vytrvalostním zatížením. Tyto testy Hájek (2001) nazývá jako testy zátěžové. Nejfrekventovanějšími laboratorními testy jsou test se stupňovanou zátěží na běhátku či bicyklovém ergometru.

Metody rozvoje vytrvalostních schopností

Pro určení vhodné metody je rozhodující skutečnost, zda vytrvalostní zatížení probíhá delší dobu bez přerušení, či naopak v kratších časových úsecích s přerušením. Výběr metody provádíme na základě zaměření na rozvoj určitého druhu vytrvalosti.

- a) *Souvislá metoda* – zatížení probíhá bez přerušení se stálou neměnicí se intenzitou.
- b) *Střídavá metoda* – zatížení probíhá bez přerušení s intenzitou mající vlnovitý průběh.

- c) *Intervalová metoda* – vyznačuje se střídáním krátkých fází zatížení a intervalů odpočinku. Intervalová metoda je orientována na rozvoj vytrvalosti v zóně anaerobního energetického krytí.
- d) *Opakovaná metoda* – je charakterizována střídáním relativně krátkého, velmi intenzivního zatížení s intervalem odpočinku. Nejčastěji je tato metoda využívána při rozvoji rychlostní a krátkodobé vytrvalosti.
- e) *Závodní metoda* – je charakterizována jednorázovým zatížením při maximálním motorickém i psychickém nasazení sportovce v závodních podmínkách.

“Čím více je trénink zaměřen právě na tanec (speciálně), tím větší důraz se klade na smíšené formy jako je silová vytrvalost, rychlostní vytrvalost a rychlostně – silová vytrvalost, které mají ve sportovním tancování v této podobě velkou prioritu“ (Kohout, 2008, s. 40).

Především pro rychlé tance je nezbytná rychlostní a rychlostně silová vytrvalost, aby byly provedeny v základním rytmu s vyžadující rychlostí těla v hudebním doprovodu (Krämer, 2000).

Pro rozvoj vytrvalostních schopností se v tanci využívá tzv. practisu. Jedná se o imitace soutěže s navozením odpovídající atmosféry. Během tanečních přestávek jsou často prováděna cvičení, která mají převážně posilovací charakter.

Jeden z odborných článků v tanečním časopise Dancetime uvádí, že 2 – 3 měsíce před první taneční soutěží je vhodná doba pro rozvoj všech kondičních schopností (vytrvalost, síly, rychlosti, obratnosti i flexibility).

5.2.2 Silové schopnosti

„Síla jako motorická schopnost je v antropomotorice vymezena jako schopnost překonávat odpor vnějších a vnitřních sil podle zadaného pohybového úkolu, a to prostřednictvím svalového napětí.“ (Hájek, str. 42, 2012)

Silové schopnosti jsou základními a rozhodujícími schopnostmi jedince, bez kterých se nemohou ostatní motorické schopnosti projevit.

Svalová síla je důležitá nejen pro zvládnutí správného držení těla, ale také pro správné provedení tanečních prvků (švihy, skoky, dynamické impulzy).

Můžeme se setkat s různým strukturováním silových schopností. Dle Čelíkovského (1985) jsou to schopnosti:

1. Statickosilové schopnosti:

- a) jednorázová silová schopnost
- b) vytrvalostně silová schopnost

2. Dynamickosilové schopnosti:

- a) explozivně (výbušná) silová schopnost
- b) rychlostně silová schopnost
- c) vytrvalostně silová schopnost

Statický silový projev má za následek vyvíjení síly, ale nikoliv mechanickou práci.

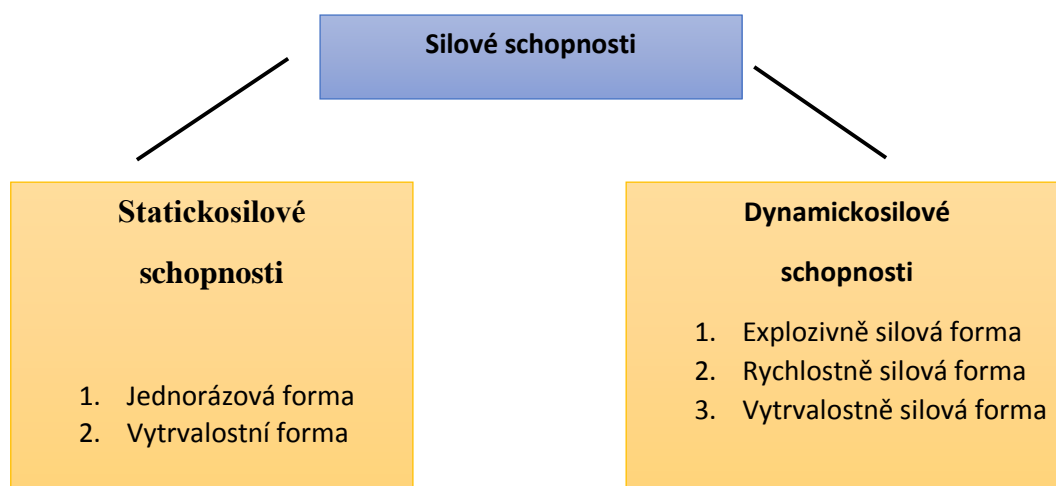
Roste svalové napětí, ale nenastává zkrácení či protažení. Působení vnitřních a vnějších sil je v rovnováze. (Měkota, Novosad, 2005)

Dynamický silový projev je charakteristický zvýšeným svalovým napětím při koncentrické nebo excentrické svalové kontrakci. Při koncentrické kontrakci se sval aktivně proti určitému odporu zkracuje, při excentrické kontrakci je sval pasivně protahován vnější silou. Pokud zůstává svalové napětí během kontrakce neměnné, jedná se o tzv. izokinetickou kontrakci.

Dynamická síla se projevuje například při hodech, vrzích a sprintech. (Měkota & Novosad, 2005).

Jak jsem již zmínila, u dynamickosilových schopností můžeme rozlišit tři formy projevu.

- a) Explozivní (výbušná) síla se projevuje v různých druzích odrazu či hodů. Jedná se o schopnost udělit tělu nebo předmětům maximální zrychlení.
- b) Rychlostní (rychlá) síla se projevuje například v atletice či sportovních hrách. Jedná se o schopnost překonávat submaximální odpor vysokou rychlostí se středně velkým zrychlením.
- c) Vytrvalostní síla se projevuje nejčastěji v plavání, veslování, běhu na lyžích apod. Jedná se o schopnost překonávat odpor mnohonásobným opakováním nevelkou a stálou rychlostí, téměř bez zrychlení.



Obr. č. 4, Struktura silových schopností (Čelikovský, 1990)

Diagnostika silových schopností

Jelikož optimální velikost silových schopností není přímo měřitelná, využívají se ke stanovení velikosti svalové síly terénní a laboratorní testy.

1. terénní testy

Při testech terénních je ukazatelem zjišťované úrovně maximální síly velikost překonané zátěže či dosažený počet opakování.

2. laboratorní testy

Nejčastěji se používá izometrické testování formou dynamometrie. Měření se provádí na lehátku nebo dynamometrickém křesle a může být orientováno na vytvoření dynamometrického profilu, sestaveného na základě registrace síly vybraných svalových skupin. Během měření je úkolem probanda vyvinout maximální sílu proti pevnému odporu.

Prostředky a metody rozvoje silových schopností

Cvičení zajišťující rozvoj síly se vyznačují zvýšeným odporem. Nejčastěji se setkáváme s rozdělením do dvou skupin:

1. Cvičení s vnějším odporem, jenž je vyvolán

- d) hmotností předmětu
- e) odporem spolucvičence

- f) odporem pružných předmětů
- g) odporem vnějšího prostředí
- h) speciálně konstruovanými posilovacími stroji

2. Cvičení, při kterých se překonává hmotnost vlastního těla

- a) bez doplňující zátěže
- b) s doplňující zátěží

Svalová síla se může projevit formou maximálního napětí či maximální rychlosti svalového stahu. Metody silového rozvoje se při provádění posilovacích cvičení odlišují:

- velikostí překonávaného odporu
- počtem opakování jednotlivých cviků
- pohybovou rychlostí zvoleného druhu cvičení

(Měkota, Novosad, 2005)

Tanec je sportem, který využívá dynamické síly k provedení rychlých změn polohy těla v daném hudebním rytmu, svaly musí být tedy připraveny na využití maximální síly v co nejkratším čase. (Kapoun, 2005)

Dle Krämera (2000) dochází ve sportovním tanci ke statické i dynamické silové zátěži. Latinskoamerické tance se vyznačují jak plastickým pohybem celého těla, tak jednotlivými izolovanými pohyby. Pro měkkost a plynulost tanečního pohybu je velmi důležité odpovídající nasazení sil. Zcela zkoordinovaný soulad sil jednotlivých svalových akcí je při pohybu stavěn nad maximální sílu jednotlivých svalů. V tanci má důležitou roli tzv. relativní síla. Tanečníci překonávají hmotnost těla vlastní silou. Trénink silových schopností má svůj význam především pro zlepšení a zefektivnění schopností technicko- kondičních. Silový trénink zahrnuje vyrovnávací a doplňující nácvik k posílení antagonistů, aktivaci svalových partií, které jsou často opomíjeny, zároveň představuje kompenzaci určitých svalových skupin a prevenci případného zranění.

Svalová zdatnost má vliv na rozsah a techniku tanečního pohybu.

5.2.3 Rychlostní schopnosti

„Rychlost pohybu jako motorická schopnost je v antropomotorice definována jako schopnost provést pohyb (komplex pohybů, pohybovou činnost) v co nejkratším časovém úseku. Jedná se o pohybovou činnost krátkodobého charakteru (do 20 s), která není příliš složitá a koordinačně náročná, nevyžaduje překonání většího odporu a je vykonávána ve vysoké intenzitě.“ (Hájek, str. 46, 2012)

V odborné literatuře se můžeme setkat s dělením rychlostních schopností s nepodstatnými rozdíly. Dle Kováře (1990) lze rozlišit rychlostní schopnosti na:

1) Reakční rychlostní schopnosti

- a) při druhu podnětu: Zrakového (vizuálního), zvukového (audiálního) či dotykového (taktilního)
- b) při typu odpovědi: Jednoduché či složité

2) Akční rychlostní schopnosti

- a) při jednorázovém provedení či při opakovaném provedení
- b) jednoduchého pohybu či pohybu složitějšího
- c) smíšené (silově rychlostní schopnosti, vytrvalostně rychlostní schopnosti, koordinačně rychlostní schopnosti)

Reakční rychlostní schopnosti jsou podmíněny schopností organismu odpovědět na daný podnět v co nejkratším časovém úseku. Velikost časového úseku je závislá na druhu podnětu a typu odpovědi. Reakční rychlostní schopnosti jsou ovlivňovány faktory, jako je například síla podnětu, aktuálnost, stupeň koncentrace, únava, stav trénovanosti. (Hájek, 2012)

„Akční rychlostní schopnost (realizační) je schopnost provést pohybovou činnost v co nejkratším čase od doby zahájení pohybu. Je to tedy schopnost splnit co nejdříve pohybový úkol realizací vlastního pohybu.“ (Hájek, str. 48, 2012)

Akční rychlostní schopnost uplatňovaná v jednoduchých pohybech se v běžných situacích téměř neobjevuje. Jedná se například o manipulační pohyby končetin, kopy, údery. Většina tělovýchovně – sportovních činností se skládá z velkého množství dílčích pohybů. Takovéto činnosti jsou komplexní. (Hájek, 2012)

Diagnostika rychlostních schopností

Při diagnostice rychlostních schopností se využívá rychlostních projevů, které jsou měřitelné. Uvedené testy jsou z publikace Motorické testy Měkoty a Blahuše (1983).

1. Testy reakčních rychlostních schopností

- test nepřímého měření reakční doby (zachycení padajícího předmětu)
- test přímého měření doby latence (stisknutí tlačítka reaktometru v laboratorních podmínkách)

2. Testy akčních rychlostních schopností

- frekvenční rychlost (tapping – tečkování)
- smíšené rychlosti (běh s pevným startem, slalomový běh, člunkový běh, běh na místě)

Prostředky a metody rozvoje rychlostních schopností

Podle Kováře (1996) jsou rychlostní schopnosti nejvíce geneticky podmíněny.

Jejich zdokonalování je dlouhodobou záležitostí. Senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností je období od 7 do 14 let.

Dle Periče a Dovalila (2010) rozlišujeme tři metody rozvoje reakčních rychlostních schopností:

- *metoda opakování*: Tato metoda je založena na střídání druhu podnětu či střídání startovních poloh. Jedinec by se měl snažit dosáhnout co nejrychlejší reakce na daný signál, který by měl být obměňován. Musí zde být dodržována zásada postupnosti.
- *metoda analytická*: Nácvik probíhá v jednodušších podmínkách. Nejprve se zaměřujeme na rozdělení pohybové struktury na dílčí úseky a následně jednotlivé části nacvičujeme.
- *metoda senzorická* – Při této metodě je předem stanovena požadovaná doba reakce a jedinec se snaží o co nejpřesnější dosažení této hodnoty. Dosažený čas se změří a cvičenec následně odhaduje svůj čas. Dochází k porovnání časů.

Tanečníci využívají rychlosti při změně dynamiky jednotlivých částí choreografií.

Taneční sport zahrnuje mnohé změny směru, rychlosti a dynamiky v choreografiích, k čemuž je zapotřebí vysoce rozvinutá akcelerační schopnost tanečníků. Neméně důležitý

význam má rychlost reakce. Jedná se o schopnost reagovat v krátkém čase na určitý signál. Za tento signál můžeme považovat například hudbu, svou rovnováhu či vnímání ostatních párů. Předpokladem pro náhlé změny choreografie je schopnost anticipace partnera, která je úzce spojena se schopností reakce. Taneční partnerka by pak měla disponovat zvýšenou senzitivitou, aby byla schopna reagovat a přizpůsobovat se změnám ve vedení dle vzniklých situací. (Krämer, 2000)

5.3 Koordinační pohybové schopnosti

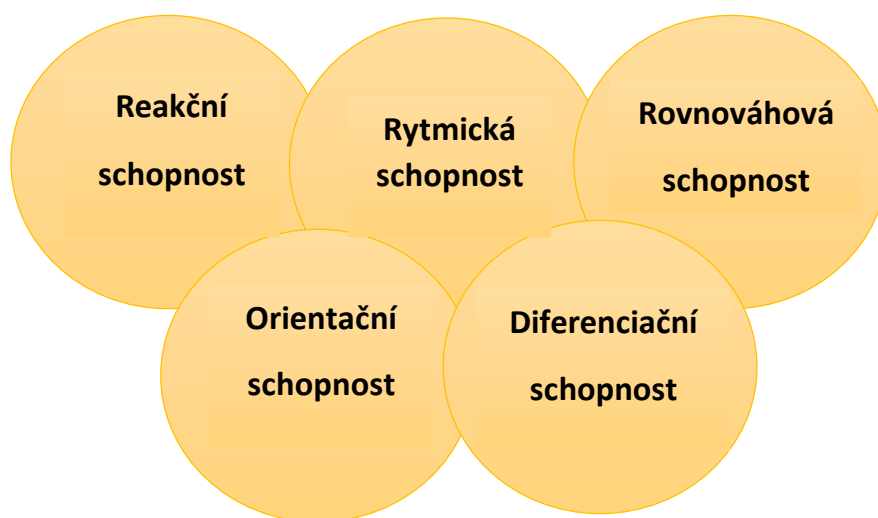
Budeme-li vycházet z původní definice obratnostních schopností Čelikovského (1990), můžeme koordinační schopnosti charakterizovat jako schopnost člověka přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.

Význam koordinačních schopností je značný. Zefektivňují a urychlují proces osvojování nových dovedností a příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti. Spoluurčují stupeň využití schopností kondičních a ovlivňují estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. (Měkota, Novosad, 2005)

Prostřednictvím tance lze rozvíjet všechny koordinační schopnosti - reakční rychlostní schopnost, schopnost rovnováhy, schopnost diferenciací a orientace, dodržování rytmu, schopnost spojování pohybových prvků a schopnost přizpůsobování se. Pokud se jedinec učí taneční choreografii, musí dokázat kombinovat jednotlivé taneční prvky, orientovat se v prostoru, udržet rovnováhu, rytmus a rozlišit prostorové parametry během pohybu. Může dojít též na improvizaci, kde je zapotřebí přizpůsobit se hudbě či ostatním tanečníkům a dokázat reagovat na změny tempa či dynamiky.

Ve sportovním tanci je důležitá vysoká úroveň stability, v klidu i v pohybu. Stabilita, čili udržení průmětu těžiště mezi vnitřními stranami chodidel, je pro tanečníka jednodušší v klidu nežli v pohybu. V případě rozvoje rovnováhy v tanečním pohybu je třeba vzít v úvahu působení dynamických sil. (Odstrčil, 2004)

Hirtz vytipoval pět, pro školní tělesnou výchovu nejpodstatnějších schopností:



Obr. č. 5, Základní koordinační schopnosti (Hirtz, 1997, s. 132)

V některých publikacích se můžeme setkat ještě se schopností sdružování a schopností přestavby.

5.3.1 Reakční schopnosti

„Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný (jednoduchý nebo složitý) podnět v co nejkratším čase. Indikátorem je reakční doba.“ (Měkota, Novosad, str. 65, 2005)

Reakční doba je doba od vyslání signálu (podnětu) k zahájení pohybu. U některých pohybových aktů je reakční doba delší než čas potřebný k jejich uskutečnění. Zaznamenaná doba reakce obsahuje někdy součet obou časů, jelikož určitou dobu trvá, než je pohyb zahájen, a nějaký čas trvá, než se reagující končetina přemístí do místa dotyku reaktometru. (Měkota, Novosad, 2005)

Reakční rychlostní schopnosti lze diagnostikovat v laboratorních i terénních podmínkách.

1. terénní testy

Terénní testy spočívající v měření dráhy volně padajícího předmětu, který testovaná osoba zastavuje zachycením.

2. laboratorní testy

Jsou zaměřené na zjišťování úrovně jednoduché i komplexní reakční schopnosti. Diagnostika reakční schopnosti je založena na měření reakční doby pomocí reaktometru.

5.3.2 Rovnováhové schopnosti

„Schopnost udržovat celé tělo (event. i vnější objekt) ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav obnovovat i při napjatých rovnováhových poměrech a proměnlivých podmínkách prostředí.“ (Měkota, Novosad, str. 68, 2005)

Rovnováhu rozlišujeme statickou, dynamickou a balancování s předmětem. (Měkota, Novosad, 2005)

1. Statická rovnováhová schopnost

Uplatňuje se tehdy, je – li tělo téměř v klidu a prakticky nedochází ke změně místa. Příkladem je stoj na pevné či labilní podložce.

2. Dynamická rovnováhová schopnost

Dynamická rovnováhová schopnost se uplatňuje převážně v situacích, kdy dochází k rozsáhlým, často též rychlým změnám polohy a místa v prostoru. Projevuje se při translaci a lokomoci, při rotačních pohybech a při letu.

- *Translace a lokomoce.* Může se jednat například o udržování a obnovování rovnováhy při chůzi či běhu, jízdě na lyžích, na kole atd.
- *Rotace.* Udržování a obnovování rovnováhy při rotačních pohybech. Při rotaci dochází k silnému dráždění vestibulárního aparátu. Proto je zachování rovnováhy náročné i po ukončení rotačního pohybu.
- *Letová fáze.* V tomto případě se jedná o udržení a obnovování rovnováhy v bezoporové fázi pohybu.

3. Balancování předmětu

Jedná se o schopnost udržet v rovnováze jiný vnější objekt. Udržení rovnovážné polohy těla v gravitačním poli vyžaduje souhru fungování centrálních a periferních součástí nervového systému a pohybového aparátu.

„Udržování a obnovování rovnováhy je komplexní děj, který vyžaduje multimodální příjem informací. Nejvýrazněji se na něm podílejí tyto analyzátory: vestibulární (je dominantní pro dynamickou rovnovážovou schopnost), kinestetický (zdůrazňován je význam receptorů krčních svalů, které kontrolují pohyb hlavy), taktilní (četné receptory jsou na plosce nohy) a vizuální.“ (Měkota, Novosad, str. 70, 2005)

1. terénní testy

Při terénním testování se nejčastěji měří čas výdrže ve stoji jednož, či počet kroků při chůzi po různě širokých kladinách.

2. laboratorní testy

Při laboratorní diagnostice je využívána stabilometrie a pedometrie. Stabilometr je přístroj zaznamenávající výkyvy pohyblivé desky, na níž testovaná osoba balancuje. Pedimetrie je založena na zaznamenávání stop a hodnocení vybočení od přímého směru při chůzi následující bezprostředně po rotaci na Barányho křesle.

5.3.3 Diferenciační schopnosti

„Schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu.“ (Měkota, Novosad, str. 63, 2005)

„Diferenciační schopnost umožňuje jemné vyladění jednotlivých fází pohybu a dílčích pohybů, které se projevuje větší přesností, plynulostí a ekonomičností pohybu celkového.“ (Měkota, Novosad, 2005, str. 63).

Při diagnostice diferenční schopnosti se vychází převážně z reprodukování zadané polohy, vynaložené síly a stanoveného tempa. (Měkota, Novosad, 2005)

Diferenciační schopnost je úzce propojena se schopností orientační. Obě tyto schopnosti se uplatňují často současně. (Měkota, Novosad, 2005)

5.3.4 Orientační schopnost

„Schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu.“ (Měkota, Novosad, str. 64, 2005)

Podstatou této schopnosti je příjem a zpracování především optických, ale také kinestetických informací. Vnímání polohy těla a motorické akce zaměřené na změnu polohy těla chápeme v jednotě, je projevem a výsledkem prostorově – časově orientovaného řízení pohybu. (Měkota, Novosad, 2005)

„Vysoká úroveň rozvoje orientačních schopností skýtá výhodnější podmínky pro motorické učení, znamená větší jistotu.“ (Měkota, Novosad, str. 65, 2005)

5.3.5 Rytmické schopnosti

„Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený.“ (Měkota, Novosad, str. 67, 2005)

Rytmickou schopnost můžeme rozdělit na schopnost rytmičké percepce a schopnost rytmičké realizace. (Měkota, Novosad, 2005)

Dle K. Měkoty a J. Novosada (2005) má rytmičká schopnost dva aspekty.

První aspekt. Jedná se o vnímání akustických a vizuálních z vnějšku přijímaných rytmů a jejich následné přenesení do pohybové činnosti.

Druhý aspekt. Rytmičká schopnost je schopnost vyjádřit rytmus určitého pohybového aktu a tento ve vlastní představě existující rytmus uplatnit při vlastní pohybové činnosti. Významnou úlohu zde hrají informace kinestetické. To má značný význam pro osvojení jakéhokoliv pohybu.

1. test rytmické diskriminace

Schopnost přesného vnímání rytmu je možné prověřit testem rytmické diskriminace, který spočívá v rozlišení toho, zda jsou ve dvojicích akusticky předkládané rytmické vzorce stejné, či různé.

2. komplexní diagnostika rytmické schopnosti

Komplexní diagnostiku rytmické schopnosti umožňují rytmometry či rytmografy.

3. terénní testy

Nejjednodušší testy terénní jsou založené na počtu správných reprodukcí předvedeného pohybového vzorce během stanoveného času.

Diagnostika koordinačních schopností

Podle názorů K. Měkoty a J. Novosada (2005) je diagnostika koordinačních schopností obtížnější než diagnostika schopností kondičních. Prvním důvodem je, že jemnější diagnostika se zakládá na kvantifikaci prostřednictvím měření. Zde je důležitá existence kvantitativního aspektu, která je při koordinačních schopnostech nižší. Druhým důvodem je, že koordinační schopnosti působí v komplexech a sami jsou velmi komplexní. Důsledkem velké komplexnosti jednotlivé schopnosti je, že zvolený test ji nepostihuje v celé její úplnosti. V testovaném výsledku se odrazí jen jedna její komponenta nebo komponenty. Míru projevu diagnostikované schopnosti v testovaném výsledku určuje pohybový obsah testu daný úkolem.

1. laboratorní testy

Využívají počítačově zabezpečené testovací systémy s vysokou přesností. Používají se reaktometry, stabilometry, stereometry, dynamometry, rytmometry, goniometry apod.

2. terénní testy

Jsou proveditelné v přirozeném prostředí, jako je hřiště nebo tělocvična. Citlivost a přesnost měření jsou omezené, některé testy mají charakter spíše kontrolní činnosti. Většinou se uplatňují u screeningu u dětí, mládeže, dospělých, ale i seniorů. Terénní testy mají formu jednotlivého samostatně skórovaného a používaného testu Einzeltest. Jednotlivé testy se mohou sdružovat do homogenních nebo heterogenních testových baterií, nebo se stát součástí fitness testů (testů zdatnosti).

Prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností

Koordinační schopnosti jsou ve značné míře ovlivnitelné, a to tehdy, když jsou vnější podněty vhodně zvolené, dostatečně intenzivní a frekventované. Mohou být zdokonalovány a rozvíjeny pouze prostřednictvím koordinačně náročných cvičení. *„Prostředkem koordinačně-motorického zdokonalování jsou koordinační cvičení, mohou mít charakter všeobecný i sportovně-specifický.“* (Ludwig, Hirtz, str. 189, 2002)

Ve cvičební tréninkové praxi se uplatňuje několik metod rozvoje koordinačních schopností. Tou nejdůležitější je metoda obměňování (variování). Další metodou, kterou zde zmíním, je kontrastní metoda. (Měkota, Novosad, 2005)

Metoda obměňování (variování)

Obměňovat lze nejen výchozí postavení, směry pohybu, ale především odstupňování vynaložené síly, což vede k rozdílným rychlostem a rytům pohybu, různým výškám a délkám. Nezbytné je cvičení za neobvyklých podmínek a pod časovým tlakem.

Požadující variability dosahujeme dvěma způsoby:

- a) variacemi v provedení pohybu – např. změna tempa, směru, rychlosti, rozsahu pohybu, změna výchozí a finální polohy
- b) variacemi podmínek při cvičení – např. ohraničení dráhy nebo prostoru, limitování časem, změna oporné plochy, fyzické zatížení před cvičením

Kontrastní metoda

Je založena na získání protikladných pohybových zkušeností. Pokud jsou prováděcí znaky pohybu navzájem velmi rozdílné, může být působení účinnější než v případě, když se při obměňování postupuje po malých krocích.

5.4 Flexibilita (pohyblivost)

„Flexibilita je schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu, o plné amplitudě. Jedná se tedy o kapacitu kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu.“ (Měkota, Novosad, str. 96, 2005)

Jedná se o jednu ze základních motorických schopností, která je předpokladem výkonnosti a důležitou komponentou fyzické zdatnosti. Je nezastupitelným činitelem ovlivňujícím zdraví, životní pohodu a kvalitu života.

Ve velké míře je pohyblivostní schopnost determinována geneticky. Přesto jsou možnosti jejího ovlivnění cvičením značné. (Měkota, Novosad, 2005)

Rozlišujeme flexibilitu statickou a dynamickou. O flexibilitě statické mluvíme v případě, když se jedná o rozsah pohybu v kloubu, kterého jsme dosáhli pozvolným pomalým pohybem. V případě dynamické flexibility se jedná o schopnost využít kloubní rozsah při pohybové činnosti provedené normální či zvýšenou rychlostí. (Měkota, Novosad, 2005)

V důsledku anatomických a fyziologických diferencí mezi pohlavími vykazují vyšší flexibilitu ženy než muži. S věkem se flexibilita mění. Malé děti jsou velmi ohebné, poté až do puberty ovšem flexibilita klesá. Během adolescence, po odeznění puberty, opět narůstá. Senzibilním obdobím pro rozvoj flexibility je věk 7 – 11 let. (Měkota, Novosad, 2005)

Flexibilita je ovlivněna činiteli konstitučními, kondičně – energetickými a koordinačními. Konstitučně je podmíněn tvar kloubu, schopnost protažení svalových pouzder, kloub fixujících vazů a látková výměna v kloubu. Další konstituční komponentou je schopnost protažení svalů a s nimi spojených šlach. Koordinační základ pohyblivosti zahrnuje koordinaci agonistů, antagonistů a synergistů, regulaci svalového tonusu a svalové a šlachové reflexi. Kromě vnitřních vlivů, ke kterým patří také psychická tenze, jejíž vysoký stupeň má brzdící vliv, ovlivňují flexibilitu některé vnější faktory. K těmto faktorům patří únava, předehrátí (prohrátí) organismu, vnější teplota či denní doba. Ač nejsou výsledky jednoznačné, lze s určitostí tvrdit, že nejmenší rozsah pohybu je brzy ráno a pravděpodobně v časných odpoledních hodinách. (Měkota, Novosad, 2005)

Diagnostika flexibility

Při diagnostice flexibility je využíváno testů pohyblivosti. Měří se úhly rozsahu pohybu v určitém kloubu či distance (např. hluboký předklon). Dále můžeme využít posuzovací škály na základě pozorování (např. dotyk prstů za zády, úklon, čelná rozštěp). (Hájek, 2012)

Metody rozvoje flexibility

Lidské pohybové možnosti spočívají na souhře aktivního a pasivního pohybového aparátu. Pohyblivost můžeme zlepšit prostřednictvím klasické metody dynamického protahování či metodou statického protahování, tedy strečinkem.

Protahovací metody pro rozvoj flexibility jsou z publikace Periče a Dovalila (2010).

a) Aktivní dynamická cvičení

U aktivních dynamických cvičení je využíváno energie části těla. Jedná se o švihová cvičení a hmyty. Důležité je pozvolné cvičení, při trhavých pohybech dochází k aktivaci negativních reflexů ve svalu. Je třeba provádět velký počet opakování (15 – 30).

b) Pasivní dynamická cvičení

Pasivní dynamická cvičení jsou podobná jako cvičení aktivní. Jsou založena na rytmických hmytech a kmitech s rostoucím rozsahem pohybu. Protahování svalů je ale dosahováno vnější silou. Musí se velmi dbát na citlivé provedení, jinak může dojít ke zranění. V dnešní době se využívá spíše statické metody.

Vysoká míra pohyblivosti bývá v latinskoamerických tancích velkou výhodou. V důsledku dostatečné schopnosti protažení a uvolnění svalstva dává tanečnickům možnost předvést technicky dokonalé vystoupení. Vhodná úroveň pohyblivosti dovoluje sportovcům využívat jednotlivé pohyby a usnadňuje jejich ovládnutí. Při tréninku tanečního pohybu je kladen důraz nejen na zvládnutí nových, ale také na zdokonalení dosud známých pohybových procesů, čemuž rozvoj pohyblivosti přispívá. (Krämer, 2000)

Bohužel musím říci, že tanečníci na rozvoj pohyblivosti často zapomínají. Jelikož se jedná o velmi pomalý proces zlepšení, mělo by se na něm pracovat pravidelně a systematicky.

Podle Odstrčila (2004) platí, že čím větší pohyblivost, tím lepší. Není ovšem nutné zvládnout za každou cenu bočný či čelný rozštěp. Pro snadné zhodnocení uvádí dva testy pohybového rozsahu. V prvním testu si testovaný stoupne na lavičku, předkloní se a trenér změří, jak hluboko dosáhne tanečník pod hranu lavičky. V druhém testu hodnotí trenér, zda se tanečník, v lehu na břiše s pokrčenou jednou nohou, dotkne patou hýždě.

6 Využití tanečních prvků v prostředí školy

Taneční a pohybová výchova – obor v RVP ZV

Od 1. září 2010 se součástí školního vzdělávacího programu stala Taneční a pohybová výchova. O tento významný krok se zasloužil kolektiv tanečníků a tanečních pedagogů, vlivných osobností na poli tance v ČR. Vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova by měl obohatit obsah základního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Umění a kultura.

Cílem každého tanečního pedagoga by mělo být vést děti od samovolného pohybu k vědomému používání vlastního těla.

„Cílem taneční výchovy je pak opět jednotitý projev dítěte – harmonický pohyb. Je to však pohyb již kultivovaný, vytvářený z vnitřního pocitu, z radosti z pohybu samého, z určité představy, z hudebního zážitku. Harmonický pohyb a tvořivost přinášejí do života dítěte krásu, probouzejí jeho tvůrčí schopnosti a vnášejí harmonii do rozvoje celé dětské osobnosti.“ (Jeřábková, str. 8, 2004)

K dosažení cílů Taneční a pohybové výchovy byly stanoveny 4 zásadní principy, které jsou v různých formách zařazeny do celého vzdělávacího obsahu.

Jedná se o:

1. Hledání tělesnosti (Objevování svého místa) – spadají sem činnosti, pomocí kterých člověk hledá a poznává své tělo, a které zprostředkují představu jeho fyzického propojení s prostředím.
2. Rozvíjení inteligence těla – obsahem jsou činnosti vedoucí k rozvoji přirozeného používání pohybu, a to v souvislosti s individuálními anatomickými, fyziologickými a psychologickými předpoklady.
3. Původnost/originalita – obsahem jsou činnosti rozvíjející osobnost žáka a v průběhu déletrvajícího procesu napomáhající poznávání jeho individuálního způsobu vyjádření světa.
4. Vytváření společenství – k tomuto principu spadají činnosti, které evokují prožitek sounáležitosti a sdílení. Tancem lze zprostředkovat prožitek společenství jako jednu ze základních potřeb člověka.

Samotné učivo je pak rozčleněno do sedmi okruhů činností:

1. Pohybová průprava
2. Prostorové cítění
3. Vzájemné vztahy
4. Pohyb s předmětem
5. Pohybové a taneční hry
6. Hudba a tanec
7. Improvizace

Pohybová průprava podporuje správné držení těla, zpevňuje svalstvo, vede ke zvýšení kloubní pohyblivosti a zlepšení celkového zdraví.

Okruh prostorové cítění napomáhá žákům naučit se vnímat prostorové vztahy, sebe jako součást prostoru. Orientovat se při pohybu po základních půdorysných a prostorových drahách.

Vzájemnými vztahy chápeme vztahy mezi jednotlivými členy v různě početných skupinách. Patří sem vztahy založené na spolupráci, ale také vztahy dominantní a subdominantní, při čemž je kladen důraz na respekt, toleranci, porozumění a důvěru. Žáci se učí nonverbální komunikací vzájemné pomoci, upevňují se přátelské vztahy.

Pohyb s předmětem umožňuje práci s náčiním jako je například švihadlo, míč či obruč. Nejedná se o pouhou manipulaci s těmito předměty, ale pohyb se stává postupně kontrolovanější a přirozenější.

Pohybové a taneční hry zastupují jednu z nejvíce oblíbených činností žáků. Dochází zde k propojení veškerého učiva Taneční a pohybové výchovy. Zařazovány jsou aktivity přispívající k upevnění vzájemných vztahů, rozvoji prostorového a hudebního cítění. Zábavnou formou vedou k fyzické aktivitě a napomáhají rozvoji tvořivosti a improvizací schopnosti jedince.

Hudba a tanec je základní součástí učiva obsaženého ve většině činností Taneční a pohybové výchovy. Děti dokáží vnímat hudbu a všechny její hudební prostředky, které je podněcují k přirozenému pohybovému vyjádření.

Improvizace a s ní spojená tvůrčí činnost dávají žákům příležitost k nezávislé a spontánní práci s tanečním nebo hudebním motivem, k sebevyjádření a originalitě.

Pedagogové mají velké možnosti navazovat na výuku Taneční a pohybové výchovy v různých předmětech, a to nejen v hudební a tělesné výchově. Pohybové metody lze použít ke zklidnění a zkoncentrování dětí v průběhu celého dne.

Zavedení Taneční a pohybové výchovy do školního vzdělávacího programu hodnotím velmi pozitivně. Tanec může mít na člověka vysoce pozitivní vliv. Může ho rozvíjet ve všech složkách. Neopomenutelnou součástí tohoto rozvoje je ovšem osobnost a informovanost samotného tanečního pedagoga. Taneční a pedagogické schopnosti se zde musí doplňovat. Správný pedagog se neobejde bez předem stanovených cílů, ke kterým se děti snaží postupně dovést.

„Pro podporu výuky Taneční a pohybové výchovy na základních školách je důležité, aby o jejich cílech a přínosu pro rozvoj žáka byla informována jak pedagogická veřejnost (včetně ředitelů škol), tak rodiče i žáci samotní. Pozornost je třeba věnovat vysvětlování a popularizaci toho, čím je Taneční a pohybová výchova specifická. Nejedná se totiž o balet, ani o „tanečky“, ale o rozvoj osobnosti žáka tanečně pohybovými prostředky. Ty vycházejí z přirozeného pohybu, nevyžadují speciální předpoklady, a jsou proto dostupné celé populaci žáků. Dále je třeba, aby byly průběžně zveřejňovány a aktualizovány informace o školách, kde již výuka probíhá, včetně zkušeností učitelů a reflexe výuky samotnými žáky i jejich rodiči. Učitelé pak sami mohou podpořit realizaci TPV ve školách tím, že budou společně sdílet své zkušenosti, budou zpracovávat metodické materiály v podobě ukázek vyučovacích osnov a popisovat metody a formy práce podporující rozvoj kreativity žáků právě tanečně pohybovými prostředky.“

(Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online].[cit. 2015-08-08]. Dostupné z <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/tanecni-a-pohybova-vychova-metodicka-podpora.html/>>)

Překážkou zavedení Taneční a pohybové výchovy do škol by mohl být nedostatek zkušených tanečních pedagogů. Přestože mají mnoho tanečních zkušeností, které mohou dětem předat, neumí mnohdy pracovat se školním kolektivem žáků. Jedná se o jiný druh práce než s dětmi, které navštěvují sportovní kroužek z vlastního zájmu. Jelikož jsem lektorkou sportovního kroužku – společenského tance, mohu ovšem z vlastní zkušenosti říci, že mnoho dětí dle mého názoru zavedení Taneční a pohybové výchovy do škol ocení. Účast na sportovním kroužku je závislá na finančním zázemí rodiny. Mnohdy se nejedná o levnou

záležitost a děti musí účast na kroužku z finančních důvodů předčasně ukončit. Taneční a pohybová výchova dává možnost věnovat se tanci bez rozdílu všem dětem.

Hudební a tělesná výchova

Pohyb a tanec s ním spojený je bezpochyby nezbytnou součástí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, a to především ve vzdělávacím oboru Hudební výchova a Tělesná výchova.

- **Hudební výchova**

Očekává se, že v průběhu prvního stupně povinné školní docházky žák:

- dokáže reagovat pohybem na znějící hudbu
- pohybem vyjádří metrum, tempo, dynamiku a směr melodie
- dle svých individuálních schopností a dovedností (zpěvem, hrou, tancem, doprovodnou hrou) realizuje jednoduchou melodii či píseň zapsanou do not
- ztvární hudbu pohybem s využitím tanečních kroků
- na základě individuálních schopností a dovedností dokáže vytvořit pohybové improvizace

K učivu, které by mělo k těmto cílům vést, patří tyto hudebně pohybové činnosti:

- taktování, pohybový doprovod znějící hudby – dvoudobý, třídobý a čtyřdobý takt
- taneční hry se zpěvem, jednoduché lidové tance
- pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby – pantomima a pohybová improvizace s využitím tanečních kroků
- orientace v prostoru – utváření pohybové paměti, reprodukce pohybů prováděných při tanci či pohybových hrách
- kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem
- základy estetického pohybu
- vyjádření melodie a rytmu pohybem
- jednoduché tance

- **Tělesná výchova**

V rámci tělesné výchovy se mohou děti setkat s tanečními prvky při rytmické gymnastice či jiných rytmických formách cvičení.

- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti

Z vlastní zkušenosti mohu říci, že většinu dětí taneční prvky v hodinách tělesné výchovy nadchly. Výsledky jejich snažení je možné zhlédnout také na závěrečných akademiích a jiných společenských akcích, které jsou pořádány základními školami. V dnešní době je organizováno též několik tanečních soutěží (Středočeský taneční pohár (viz příloha č. 12), Čelakovická Duběnka). Ty jsou určené žákům základních škol, kteří se ať už v rámci školní tělesné výchovy nebo v rámci školního tanečního kroužku tanci věnují. Pokud mohou děti ukázat výsledky svého snažení veřejnosti, mají mnohdy k tomuto druhu sportu větší motivaci.

Relaxační chvílky

V posledních letech je ve školách kladen důraz na tzv. relaxační chvílky. Ty by měly být nezbytnou součástí výchovně vzdělávacího procesu. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že ne každý žák se dokáže celých 45 minut soustředit. Určitou formou relaxace je též tanec. Jak jsem ve své diplomové práci již zmínila, jedná se o svobodný pohybový projev. Dítě se v průběhu pár minut uvolní, což může vést k následujícímu zvýšení efektivity práce.

7 Testování

V této části své diplomové práce bych se ráda věnovala některým důležitým pojmům týkajících se testování. Svou pozornost zaměřím také na testovou baterii

UNIFITTEST (6-60), na základě které budu zjišťovat úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku ve své praktické části.

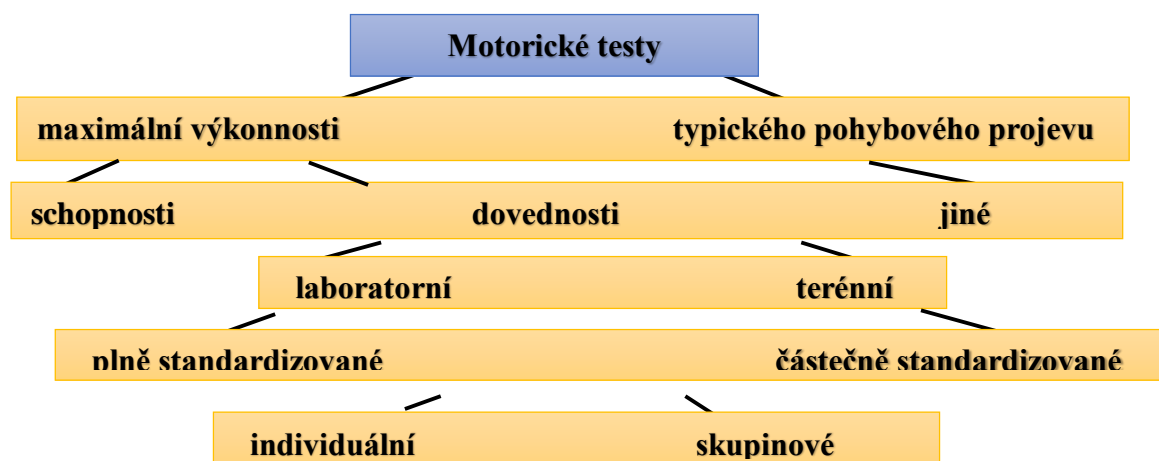
7.1 Pojmy týkající se testování

Motorické testy

Jedná se o vědecky podloženou zkoušku, jejímž cílem je kvantitativní vyjádření výsledku. Motorický test můžeme též formulovat jako soubor pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu. (Měkota, Blahuš, 1983)

Jedinec podrobený testování je testovanou osobou a jedinec, který testování provádí, je nazývaný examinátorem či testujícím. (Měkota, Blahuš, 1983)

Test je standardizovanou zkouškou. Je to systematická procedura sestavená za účelem změření určitého vzorku chování. Obsah testu by měl být pro všechny testované osoby stejný nebo alespoň prokazatelně srovnatelný. Totožný by měl být také způsob vyhodnocení výsledku. Mnohdy je předepsán též stejný způsob provedení testování. Zadáání, testující a prostředí tvoří testovou situaci, kterou by bylo možné zopakovat i v odlišném čase, na jiném místě a jiným testujícím. Každý motorický test by měl splňovat nároky standardizovanosti, validity a reliability. (Měkota, Blahuš, 1983)



Obr. č. 6, Motorické testy – schéma (Měkota, Blahuš, 1983)

Testové systémy

Testové systémy jsou složené z většího počtu samostatně skórovaných testů, které tvoří celek a jsou předloženy při jedné příležitosti. (Měkota, Blahuš, 1983)

Testová baterie

Rozlišujeme testové baterie homogenní a heterogenní. Testovou baterií rozumíme soubor řady testů, které jsou standardizované a jejichž výsledky se vzájemně kombinují. V souhrnu vytváří jedno skóre baterie. Tyto testy bývají v rámci souboru označovány jako subtesty.

8 Hypotézy

Hypotéza č. 1: Předpokládám, že v testu skok daleký z místa dosáhne alespoň 20 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 5 %.

Hypotéza č. 2: Předpokládám, že v testu skok daleký z místa dosáhne alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 3 %.

Hypotéza č. 3: Předpokládám, že v testu opakované leh – sedy dosáhne alespoň 25 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu o minimálně 15 %.

Hypotéza č. 4: Předpokládám, že v testu opakované leh – sedy dosáhne alespoň 10% dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.

Hypotéza č. 5: Předpokládám, že v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů dosáhne alespoň 20 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 5%.

Hypotéza č. 6: Předpokládám, že v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů dosáhne alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 10%.

Hypotéza č. 7: Předpokládám, že v testu člunkový běh na vzdálenost 10 x 4 metrů dosáhne alespoň 10 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.

Hypotéza č. 8: Předpokládám, že v testu člunkový běh na vzdálenost 10 x 4 metrů dosáhne alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.

Hypotéza č. 9: Předpokládám, že alespoň 75 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci dosáhne v testu flexibility zlepšení původního výkonu minimálně o 15 %.

Hypotéza č. 10: Předpokládám, že alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhne v testu flexibility zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.

Hypotéza č. 11: Předpokládám, že alespoň 50 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci dosáhne v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí zlepšení původního výkonu minimálně o 15 %.

Hypotéza č. 12: Předpokládám, že alespoň 50 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhne v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí zlepšení původního výkonu o 0% – 5%.

Hypotéza č. 13: Předpokládám, že alespoň 10 % dětí mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance, navštěvuje alespoň jednou týdně ještě jiný sportovní kroužek.

Hypotéza č. 14: Předpokládám, že alespoň 20 % dětí mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, navštěvuje alespoň dvakrát týdně jiný sportovní kroužek.

Hypotéza č. 15: Předpokládám, že vzhledem ke specifice společenského tance dosáhnou děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí průměrně o 30% většího zlepšení než děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

9 Metody a postup práce

9.1 Metody práce

K dosažení stanovených cílů jsem zvolila dvě metody. Testování a dotazník. Ke zjištění úrovně pohybových schopností jsem zvolila metodu testování – UNIFITTEST (6 – 60).

K určení druhu a četnosti pohybových aktivit, kterým se děti ve svém volném čase věnují, jsem zvolila dotazník.

9.2 Postup práce

1. Zjistit pomocí standardizovaných testů úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují společenskému tanci.
2. Zjistit pomocí standardizovaných testů úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.
3. Porovnat úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci a dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.
4. Porovnat změnu úrovně pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci a dětí mladšího školního věku věnujících se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy v období od února 2015 do června 2015.
5. Zjistit na základě dotazníku, jakým dalším sportovním aktivitám a jak často se děti, které navštěvují kroužek společenského tance, věnují a zda tyto aktivity mohly ovlivnit výsledky měření.
6. Zjistit na základě dotazníku, jak často a jakým sportovním aktivitám se děti, které nenavštěvují kroužek společenského tance, věnují a zda tyto aktivity mohly ovlivnit výsledky měření.

10 Výzkumná část

Úroveň pohybových schopností dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci jsem zjišťovala na ZŠ Satalice. Testování se týkalo dětí, které navštěvují jednou týdně kroužek společenského tance, a probíhalo v období od února 2015 do června 2015. Výsledky testování jsem porovnávala s výsledky dětí mladšího školního věku ze ZŠ Neratovice, 28. října 1157, Neratovice 27711. Samotnému testování předcházelo proškolení pedagogů tělesné výchovy, kteří mi s testováním pomáhali. Osobně jsem dohlížela na správnost provedení jednotlivých cviků a zápis výsledků.

Poděkování patří vedení a pedagogům zmíněných škol za jejich laskavost a spolupráci při testování.

K dosažení stanovených cílů jsem zvolila dvě výzkumné metody - metodu testování a dotazník.

Ke zjištění úrovně pohybových schopností jsem využila metodu testování pomocí testové baterie Unifittest. Tuto metodu jsem zvolila z několika důvodů. Manuál v českém jazyce je snadno dostupný a aplikace je možná na věkově širokém rozpětí jedinců od 6 do 60 let. Hodnocení tělesné zdatnosti je prostřednictvím testového systému Unifittest materiálně nenáročné a realizaci je schopen zvládnout každý zaškolený pedagog školní tělesné výchovy.

Abych zjistila, zda se děti věnují ve svém volném čase některým dalším sportovním aktivitám, které by mohly ovlivnit mé testování, použila jsem metodu dotazníku. Pomocí téhož dotazníku jsem dále zjišťovala, jakým sportovním aktivitám a jak často se děti věnují.

Metodu dotazníku jsem zvolila pro jeho výhody. Jedná se o snadnou metodu vyplňování, kterou lze bez obtíží zpracovat a vyhodnotit.

10.1 Výzkumný soubor a průběh testování

Při testování jsem použila testový soubor, který vychází z Unifittestu (6 – 60). Jedná se o soubor šesti testů.

1. skok daleký z místa odrazem snožmo
2. leh – sed opakovaně
3. vytrvalostní člunkový běh
4. člunkový běh 10 x 4 metrů
5. hluboký předklon
6. opakovaná sestava s tyčí

Složky UNIFITTESTU (6 – 60)

Jednotlivé disciplíny jsou popsány v přílohách (viz příloha č. 6 – 11).

- 1 skok daleký z místa odrazem snožmo (test explozivně – silové schopnosti)
- 2 leh – sed opakovaně (test vytrvalostně silových schopností)
- 3 vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů (test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti)
- 4 člunkový běh 4 x 10 m (test běžecké rychlostní schopnosti)
- 5 hluboký předklon v sedu (test pohyblivosti)

Testování se uskutečnilo v únoru 2015 a v červnu 2015. Zúčastnily se ho dvě skupiny dětí mladšího školního věku. První skupinou bylo 10 dívek navštěvujících jednou týdně kroužek společenského tance. Testování této skupiny probíhalo v tělocvičně na ZŠ Satalice, kde se tréninky dívek konají. Druhou skupinu tvořilo 6 chlapců a 9 dívek. Tyto děti se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. Testování druhé skupiny probíhalo v tělocvičně na ZŠ Neratovice 28. října 1157. Děti obou testovaných skupin dosahovaly věkového rozmezí 9 – 10 let.

Skok daleký z místa odrazem snožmo byl měřen pomocí měřicího pásma. Bylo třeba dbát na pevný a neklouzavý povrch. Leh – sed opakovaně byl prováděn ve dvojicích na žíněnkách. Jeden z dvojice držel cvičenci nohy a po dobu 60 sekund počítal jednotlivá opakování. Poté se dvojice vyměnila. Kromě žíněnků byly při tomto testu využity stopky,

kterými byla doba 60 sekund kontrolována. Testování dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti proběhlo za pomoci nahrávky se zvukovým signálem, který udával rytmus běhu. Pro vyznačení běžecké dráhy bylo využito pásmo a pro měření času opět stopky. Bylo jich třeba také při testu člunkový běh 4 x 10 metrů, při kterém byla běžecká dráha vyznačena kužely. Hluboký předklon v sedu byl prováděn za pomoci lavičky, která zajistila oporu nohou. Přesah prstů rukou za chodidlo jsem měřila pomocí metru. Během testování jsem dohlížela na samotný průběh a správnost provádění jednotlivých cviků. Všechny výsledky jsem zaznamenávala do záznamových archů.

Vyplnění dotazníku, kterým jsem zjišťovala druh a četnost aktivit, jimž se děti, které nenavštěvují kroužek společenského tance, věnují, probíhalo písemně a za mé přítomnosti. Před vyplňováním dotazníku měli žáci prostor pro zodpovězení případných nejasností.

Dotazník vyplnilo celkem 100% z celkového počtu oslovených žáků. Předala jsem ho všem žákům, kteří se zúčastnili testování, osobně a byl vyplněn na začátku jedné z vyučovacích hodin. Obsahoval celkem 6 otázek.

10.2 Výsledky jednotlivých disciplín

10.2.1 Výsledky testování na počátku výzkumu

V této kapitole jsou znázorněny výsledky jednotlivých disciplín. Jedná se o výsledky testování pohybových schopností dětí mladšího školního věku, které navštěvují jednou týdně kroužek společenského tance, a děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. První testování pohybových schopností proběhlo v měsíci únor. Mělo poskytnout informace ohledně úrovně pohybových schopností obou testovaných skupin na počátku výzkumu.

Tabulka č. 1, Testování: únor – děti navštěvující kroužek společenského tance, děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy

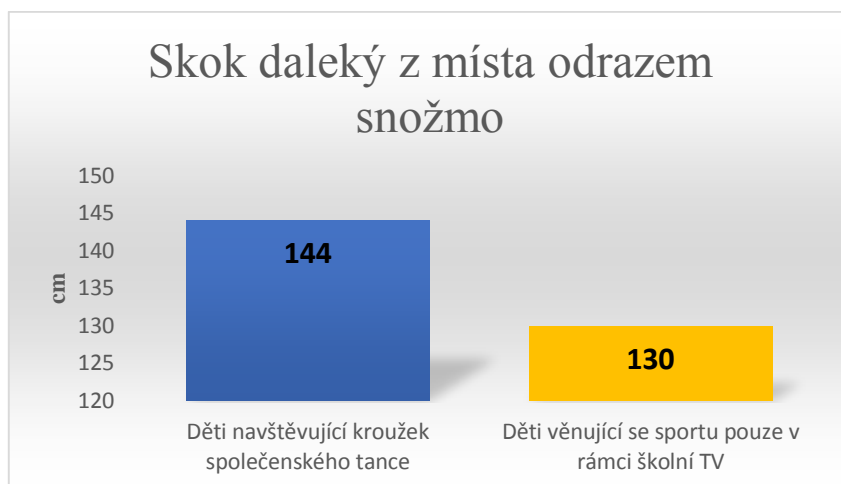
Průměrná hodnota testování pohybových schopností: únor						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
Děti navštěvující kroužek společenského tance	144, 1	24, 3	4:16	00:10, 4	6, 3	00:29, 6
Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy	130, 4	34, 7	4:12	00:11, 8	6, 8	00:29, 5

Z tabulky č. 1 je zřejmé, že v únoru dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance lepších výsledků než děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují v testu skok daleký z místa odrazem snožmo, vytrvalostní člunkový běh a člunkový běh 10 x 4 metrů. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly lepších výsledků v testu opakované leh – sedy, hluboký předklon a opakovaná sestava s tyčí.

Tabulky s konkrétními výsledky jednotlivých disciplín jsou součástí příloh (viz příloha č. 16)

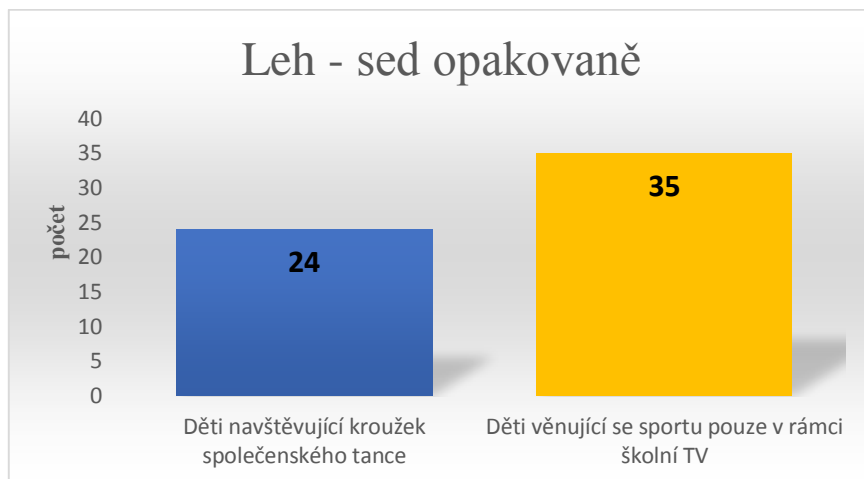
10.2.2 Srovnání testových výsledků na počátku výzkumu

Graf č. 1, Grafické znázornění výsledků testu skok daleký odrazem snožmo



Z grafu číslo 1 lze vyčíst, že v testu skok daleký z místa odrazem snožmo dosáhly v únoru lepších výsledků děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci. Dosáhly průměrné vzdálenosti 144, 1 cm. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly průměrné vzdálenosti 130, 4 cm. V průměru jsou výsledky dětí navštěvujících kroužek společenského tance lepší o 14 cm.

Graf č. 2, Grafické znázornění výsledků testu leh - sed opakovaně



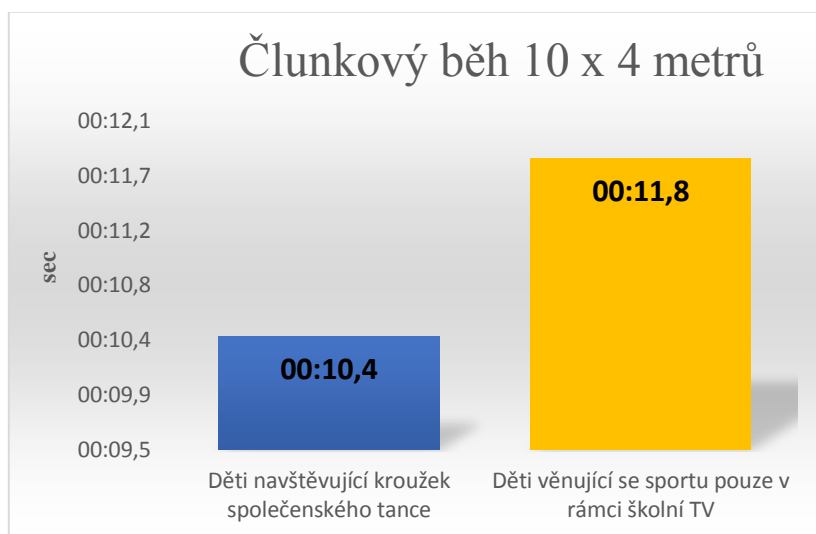
V testu opakovaných leh - sedů dopadly lépe děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují. Dosáhly průměrného výsledku 34, 7 leh – sedů za minutu oproti 24, 3 leh-sedů za minutu, kterých dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance. V průměru jsou děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, lepší o 10 leh – sedů.

Graf č. 3, Grafické znázornění výsledků testu vytrvalostní člunkový běh



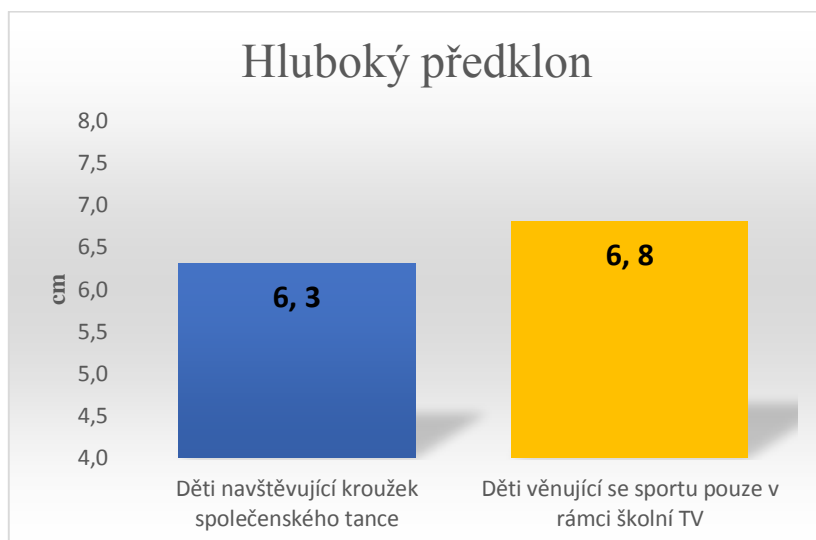
V testu vytrvalostní člunkový běh dosáhly s průměrným časem 4:16 minut lepších výsledků děti navštěvující kroužek společenského tance. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly průměrného času 4:12 minut. V průměru dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance o 0, 04 minut lepšího času.

Graf č. 4, Grafické znázornění výsledků testu člunkový běh 10 x 4 metrů



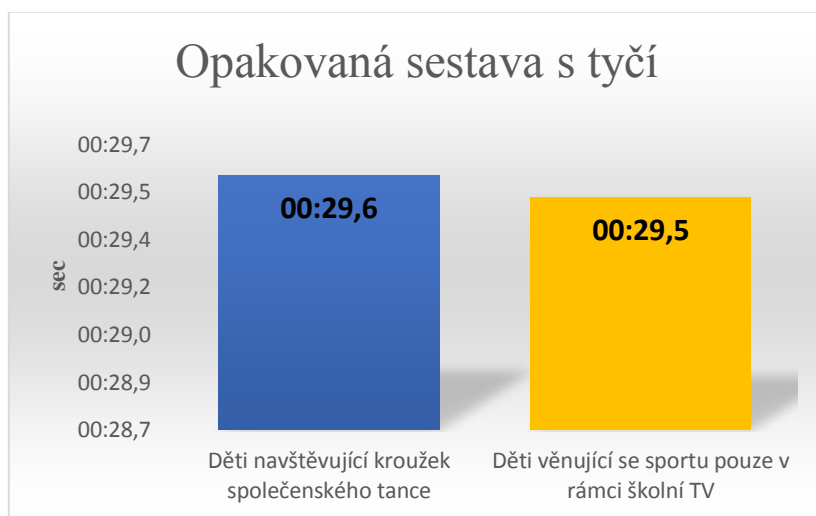
V testu člunkový běh 10 x 4 metrů dopadly lépe děti navštěvující kroužek společenského tance. Dráhu se jim podařilo proběhnout v průměrném čase 00:10, 4 sekund. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, proběhly požadovanou dráhu v průměrném čase 00:11, 8 sekund. Děti navštěvující kroužek společenského tance dosáhly tedy v průměru o 00:01, 4 sekund lepšího času.

Graf č. 5, Grafické znázornění výsledků testu hluboký předklon



V testu hluboký předklon dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance průměrného výsledku 6, 3 centimetrů. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly průměrného výsledku 6, 8 centimetrů. Dosáhly tedy v průměru o 0, 5 centimetrů lepšího výsledku.

Graf č. 6, Grafické znázornění výsledků testu opakovaná sestava s tyčí



V testu opakovaná sestava s tyčí dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance průměrného času 00:29, 6 sekund. Děti, které kroužek nenavštěvují, dosáhly průměrného času 00:29, 5 sekund. Jejich čas byl tedy v průměru o 00:00, 1 sekund lepší než čas dětí, které kroužek společenského tance navštěvují.

10.2.3 Porovnání výsledků na počátku výzkumu

Tabulka č. 2, Výsledky disciplín - děti navštěvující kroužek společenského tance: dívky – 9 let

Výsledky disciplín - únor Děti navštěvující kroužek společenského tance dívky – 9 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	134, 4	24, 4	4:31	00:10, 2	7	29, 1
minimum	123	15	3:21	00:09, 8	2, 5	00:26, 9
maximum	147	34	5:24	00:10, 8	11	00:33, 2

Tabulka č. 3, Výsledky disciplín - děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy: dívky – 9 let

Výsledky disciplín – únor Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy dívky - 9 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	115	34, 4	4:09	00:12, 0	7	00:26, 8
minimum	87	33	3:22	00:11, 0	4	00:20, 8
maximum	130	38	4:55	00:13, 1	10	00:40, 8

Ve věkové kategorii 9 let dosahují dívky mladšího školního věku navštěvující kroužek společenského tance lepších průměrných výsledků v disciplíně skok daleký z místa, vytrvalostní člunkový běh a člunkový běh 10 x 4 metrů. Dívky, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhly lepších výsledků v testu leh – sed opakovaně a opakovaná sestava s tyčí. V disciplíně hluboký předklon dosáhly obě skupiny dívek stejných výsledků.

Tabulka č. 4, Výsledky disciplín - děti navštěvující kroužek společenského tance: dívky – 10 let

Výsledky disciplín - únor Děti navštěvující kroužek společenského tance dívky – 10 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	153, 8	24, 2	4:02	00:10, 6	5, 8	00:30, 1
minimum	141	19	3:09	00:09, 9	1	00:24, 8
maximum	166	29	5:12	00:11, 8	12	00:38, 1

Tabulka č. 5, Výsledky disciplín - děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy: dívky – 10 let

Výsledky disciplín - únor Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy dívky - 10 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	151	38, 3	4:47	00:12, 0	10, 8	00:26, 6
minimum	137	32	3:30	00:10, 9	2	00:24, 2
maximum	170	44	5:30	00:14, 0	14	00:32, 2

Ve věkové kategorii 10 let vykazují dívky navštěvující kroužek společenského tance lepší průměrné výsledky v testu skok daleký z místa a člunkový běh 10 x 4 metrů. V testu leh – sed opakovaně, vytrvalostní člunkový běh, hluboký předklon a opakovaná sestava s tyčí vykazují lepší výsledky dívky věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

Tabulka č. 6, Výsledky disciplín - děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy: chlapci – 9 let

Výsledky disciplín - únor Děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy chlapci - 9 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	111, 5	24	3:38	00:12, 0	3, 3	00:36, 5
minimum	93	15	2:32	00:11, 4	1	00:23, 3
maximum	142	37	5:21	00:13, 0	7	00:46, 2

Tabulka č. 7, Výsledky disciplín - děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy: chlapci – 10 let

Výsledky disciplín - únor Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy chlapci - 10 let						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
průměr	165, 5	50	4:19	00:10, 2	5, 5	00:28, 3
minimum	160	31	3:54	00:09, 4	3	00:20, 3
maximum	171	69	4:43	00:11, 0	8	00:36, 3

10.2.4 Porovnání změny výkonu

Tabulka č. 8, Změna výkonu: Děti navštěvující kroužek společenského tance

Změna výkonu Děti navštěvující kroužek společenského tance			
	výkon únor	výkon červen	změna výkonu (+ xx% zlepšení) (- xx% zhoršení)
skok daleký z místa (cm)	144, 1	150, 2	+ 4, 23%
leh – sed opakovaně (počet)	24, 3	30, 5	+ 25, 51%
vytrvalostní člunkový běh (min)	4:16	4:26	+ 2, 35%
člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	00:10, 4	00:09, 9	+ 5, 05%
hluboký předklon (cm)	6, 3	9, 8	+ 55, 56%
opakovaná sestava s tyčí (s)	00:29, 6	00:24, 8	+ 19, 35

Z tabulky číslo 8 vyplývá, že děti mladšího školního věku navštěvující kroužek společenského tance dosáhly zlepšení svých původních výkonů ve všech testovaných disciplínách. Nejvýraznějšího průměrného zlepšení dosáhly v disciplíně hluboký předklon.

Tabulka č. 9, Změna výkonu: Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy

Změna výkonu Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy			
	výkon únor	výkon červen	změna výkonu (+ xx% zlepšení) (- xx% zhoršení)
skok daleký z místa (cm)	130, 4	131, 1	+ 0, 54%
leh – sed opakovaně (počet)	34, 7	34, 9	+ 0, 58%
vytrvalostní člunkový běh (min)	4:12	4:16	+ 0, 96%
člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	00:11, 8	00:12, 1	- 2, 48%
hluboký předklon (cm)	6, 8	5, 2	- 23, 53%
opakovaná sestava s tyčí (s)	00:29, 5	00:29, 8	- 1, 01%

Z tabulky číslo 9 vyplývá, že děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhly zlepšení svých původních výkonů v disciplíně skok daleký z místa, leh – sed opakovaně, vytrvalostní člunkový běh. V disciplíně člunkový běh 10 x 4 metrů, hluboký předklon a opakovaná sestava s tyčí se děti nezlepšily. Výrazného zhoršení dosáhly v disciplíně hluboký předklon.

10.2.5 Výsledky testování na konci výzkumu

Tabulka č. 10, Testování: červen – děti navštěvující kroužek společenského tance, děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy

Průměrná hodnota testování pohybových schopností: červen						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalostní člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
Děti navštěvující kroužek společenského tance	150, 2	30, 5	4:26	00:09, 9	9, 8	00:24, 8
Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy	131, 1	34, 9	4:16	00:12, 1	5, 2	00:29, 8

Z tabulky č. 10 můžeme vyčíst, že v červnu dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance lepších výsledků než děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, v testu skok daleký z místa odrazem snožmo, vytrvalostní člunkový běh, člunkový běh 10 x 4metrů, hluboký předklon a v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí. Děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly lepších výsledků pouze v testu opakované leh – sedy.

Tabulky s konkrétními výsledky jednotlivých dětí jsou součástí příloh (viz příloha č. 16).

Tabulka č. 11, Změna výkonu – děti navštěvující kroužek společenského tance, děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy

Změna výkonu (+ nebo – xx%)						
	skok daleký z místa (cm)	leh – sed opakovaně (počet)	vytrvalost. člunkový běh (min)	člunkový běh 10 x 4 metrů (s)	hluboký předklon (cm)	opakovaná sestava s tyčí (s)
Děti navštěvující kroužek společ. tance	+ 4,23%	+ 25, 51%	+2, 35%	+ 5, 05%	+55,56%	+ 19, 35%
Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy	+ 0,54%	+ 0, 58%	+ 0, 96%	- 2, 48%	- 23,53%	- 1, 01%

Z tabulky číslo 11 lze vyčíst, že děti mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance, dosáhly v průběhu tří měsíců zlepšení pohybových schopností ve všech motorických testech. Nejvýraznějšího průměrného zlepšení dosáhly v testu hluboký předklon. Zatímco se průměrný výkon dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zhoršil o 23, 53%, dosáhly děti mladšího školního věku navštěvující kroužek společenského tance zlepšení o 55, 56%. Z tabulky číslo 1 můžeme vyčíst, že v únoru dosáhly v testu flexibility lepších výsledků děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, tedy děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. V průměru dosahovaly o 0, 5 cm lepších výsledků než děti věnující se společenskému tanci. V červnu, po třech měsících pravidelného trénování, dosáhly děti věnující se společenskému tanci v průměru o 4, 6 cm lepších výsledků než děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. Výrazného zlepšení dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance také v testu leh – sed opakovaně a v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí. V testu leh – sed opakovaně dosáhly zlepšení o 25, 51%. Děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhly

v testu leh – sed opakovaně zlepšení o 0, 58%. V koordinačním testu opakované sestavy s tyčí dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance zlepšení o 19, 35%. Děti mladšího školního věku věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy nedosáhly zlepšení, ale v koordinačním testu se zhoršily o 1, 01%. V dalších absolvovaných motorických testech nebylo zlepšení u dětí navštěvujících kroužek společenského tance již tak výrazné. Jednalo se ovšem stále o výraznější zlepšení pohybových schopností než u dětí, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. V testu skok daleký z místa dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance zlepšení o 4, 23%. Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy dosáhly zlepšení pouze o 0, 54%. V testu vytrvalostní člunkový běh dosáhly děti navštěvující kroužek společenského tance zlepšení o 2, 35%. Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy se zlepšily o 0, 96%. V testu člunkový běh 10 x 4 metrů se zlepšily děti navštěvující kroužek společenského tance o 5, 05%. Děti věnující se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy nedosáhly zlepšení svého výkonu, jejich výkon se průměrně zhoršil o 2, 48%.

10.3 Vyhodnocení dotazníku

Dotazník vyplnily všechny děti, které se zúčastnily testování pohybových schopností. Jednalo se tedy o 10 dětí, které navštěvují jednou týdně kroužek společenského tance, a 15 dětí, které kroužek společenského tance nenavštěvují. Na základě dotazníku jsem chtěla zjistit, zda se děti věnují nějaké sportovní aktivitě, která by mohla ovlivnit úroveň jejich pohybových schopností a zároveň ovlivnit výsledky testování.

Dotazník obsahoval celkem 9 otázek, z toho 3 otevřené a 6 uzavřených. První otázkou jsem zjišťovala, jak často děti rekreačně sportují. Následující otázka se týkala toho, zda děti navštěvovaly v minulosti nějaký sportovní kroužek. Pokud ano, abych zjistila, jakou pohybovou schopnost mohla daná sportovní aktivita ovlivnit, bylo třeba zmínit, jaký sportovní kroužek dítě navštěvovalo. Další tři otázky byly zaměřené na sportovní kroužek, který děti navštěvují nyní. Zajímalo mě, zda děti navštěvují nějaký sportovní kroužek, o jaký sportovní kroužek se jedná a jak často tento kroužek navštěvují. Otázka sedmá zjišťovala, zda se děti věnují nějakému sportu závodně, tedy zda jsou registrovány v nějakém klubu či oddílu a účastní se sportovních soutěží. Pokud se děti nějakému sportu závodně věnují, bylo třeba ze stejného důvodu jako u otázek předcházejících zmínit, o jaký sport se jedná. Následující dvě otázky byly zaměřené na to, jak často a jak dlouho se děti danému sportu věnují.

Kompletní dotazník je uveden v přílohách (viz příloha č. 1 – 2).

10.3.1 Výsledky jednotlivých položek dotazníku

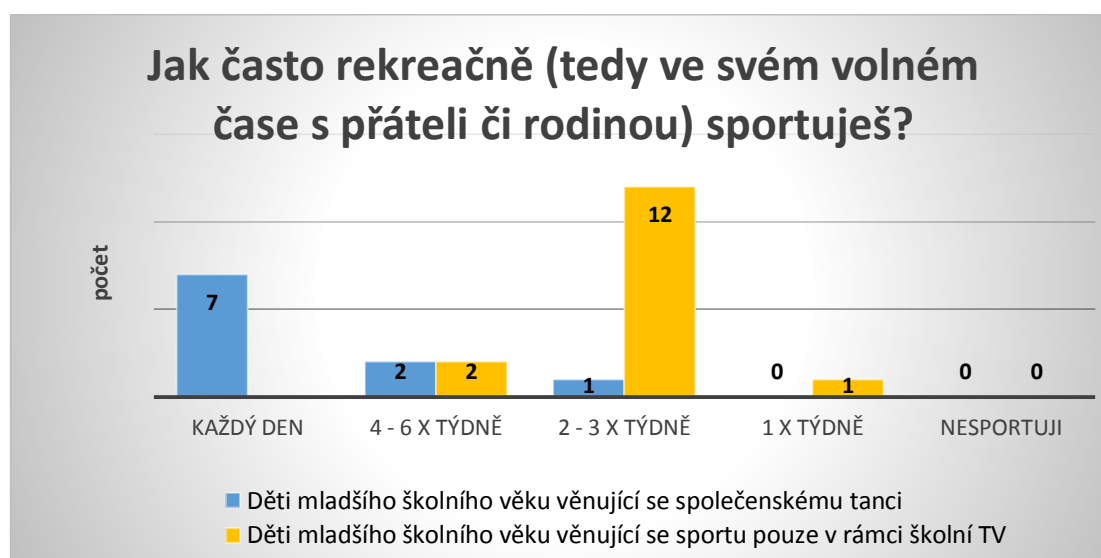
Tabulka č. 12, Výsledky jednotlivých položek dotazníku

Otázka	Děti věnující se společenskému tanci					Děti věnující se sportu pouze v rámci školní TV				
	<i>každý den</i>	<i>4 – 6 x týdně</i>	<i>2 – 3 x týdně</i>	<i>1 x týdně</i>	<i>nesportuji</i>	<i>každý den</i>	<i>4 – 6 x týdně</i>	<i>2 – 3 x týdně</i>	<i>1 x týdně</i>	<i>nesportuji</i>
1. Jak často rekreačně (tedy ve svém volném čase, s přáteli či rodinou) sportuješ?	7	2	1	0	0	0	2	12	1	0
2. Navštěvoval (a) jsi dříve nějaký sportovní kroužek?	<i>ano</i>		<i>ne</i>			<i>ano</i>		<i>ne</i>		
	1		9			3		12		
3. Pokud jsi navštěvoval (a) sportovní kroužek, napiš jaký.	fotbal		9			2 x fotbal 1 x florbal		12		
4. Navštěvuješ nyní (kromě kroužku společenského tance na ZŠ Satalice) nějaký další sportovní kroužek?	<i>ano</i>		<i>ne</i>			<i>ano</i>		<i>ne</i>		
	0		10			3		12		
5. Pokud ano, napiš jaký.	0		10			3 x fotbal		12		
6. Jak často tento sportovní kroužek navštěvuješ?	-		-			2 žáci 1 x týdně 1 žák 3 x týdně		-		
7. Věnuješ se (věnoval ses) nějakému sportu závodně? Jakému?	<i>ano</i>		<i>ne</i>			<i>ano</i>		<i>ne</i>		
	0		10			1 - fotbal		14		
8. Jak často se tomuto sportu věnuješ (ses věnoval (a))?	-		-			3 x týdně		-		
9. Jak dlouho se tomuto sportu již věnuješ (ses věnoval (a))?	-		-			3 roky		-		

Otázka č. 1, Jak často rekreačně (tedy ve svém volném čase, s přáteli či rodinou) sportuješ?

Z první otázky vyplývá, že 7 dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci každý den rekreačně sportuje. 4 – 6 x týdně rekreačně sportují 2 děti a 1 z dětí se rekreačně věnuje sportu 2 – 3 x týdně. Z dětí, které se společenskému tanci nevěnují, 2 děti sportují rekreačně 4 – 6 x týdně, 12 dětí 2 – 3 x týdně a 1 dítě 1 x týdně.

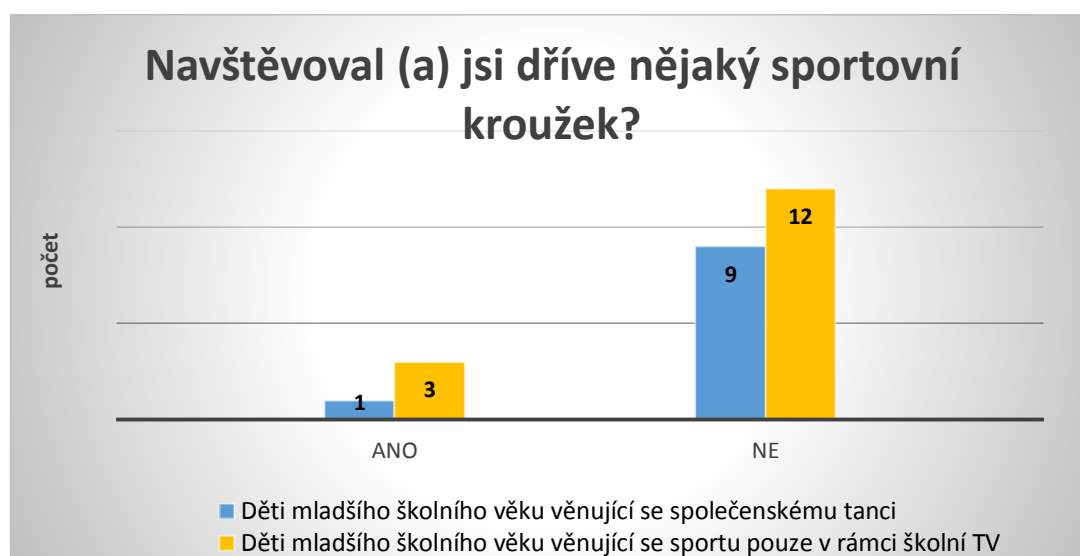
Graf č. 7, Otázka číslo 1: Jak často rekreačně (tedy ve svém volném čase s přáteli či rodinou) sportuješ?



Otázka č. 2, Navštěvoval (a) jsi dříve nějaký sportovní kroužek?

Z grafu můžeme vyčíst, že z celkového počtu 10i dětí mladšího školního věku navštěvujících nyní kroužek společenského tance, navštěvovalo jedno dítě dříve některý ze sportovních kroužků, 9 dětí se žádnému sportovnímu kroužku nevěnovalo. Z dětí mladšího školního věku, které kroužek společenského tance nenavštěvují, navštěvovaly dříve 3 děti sportovní kroužek. Zbylých 12 dětí se žádnému sportu v rámci kroužku nevěnovalo.

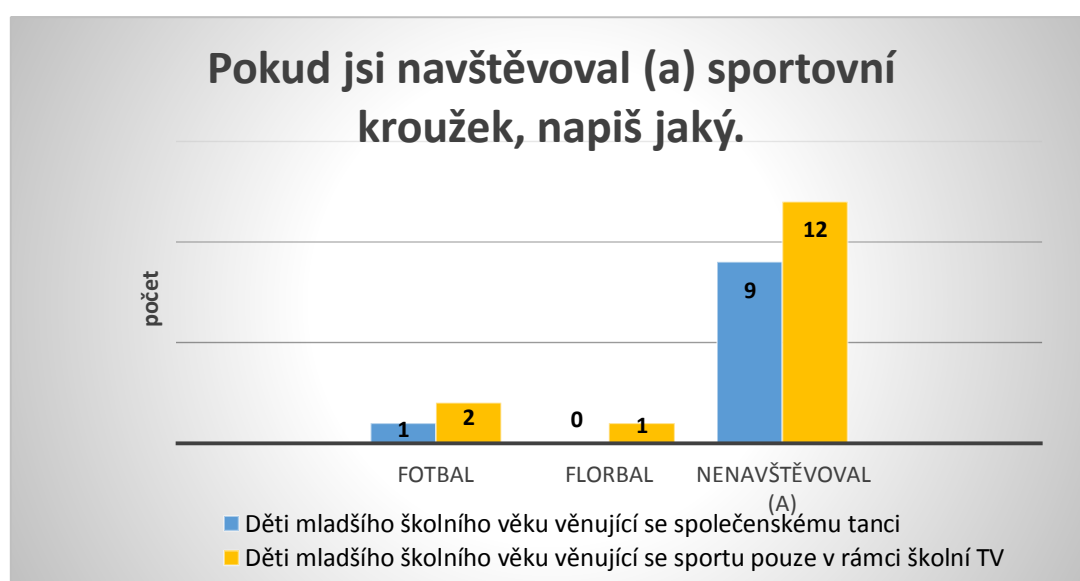
Graf č. 8, Otázka číslo 2: Navštěvoval (a) jsi dříve nějaký sportovní kroužek?



Otázka č. 3, Pokud jsi navštěvoval (a) sportovní kroužek, napiš jaký.

Z otázky číslo 3 vyplývá, že jedno z dětí mladšího školního věku navštěvující nyní kroužek společenského tance, navštěvovalo dříve sportovní kroužek fotbalu. Ze tří dětí, které kroužek společenského tance nenavštěvují, 2 děti navštěvovaly dříve sportovní kroužek fotbalu a jedno dítě sportovní kroužek florbalu.

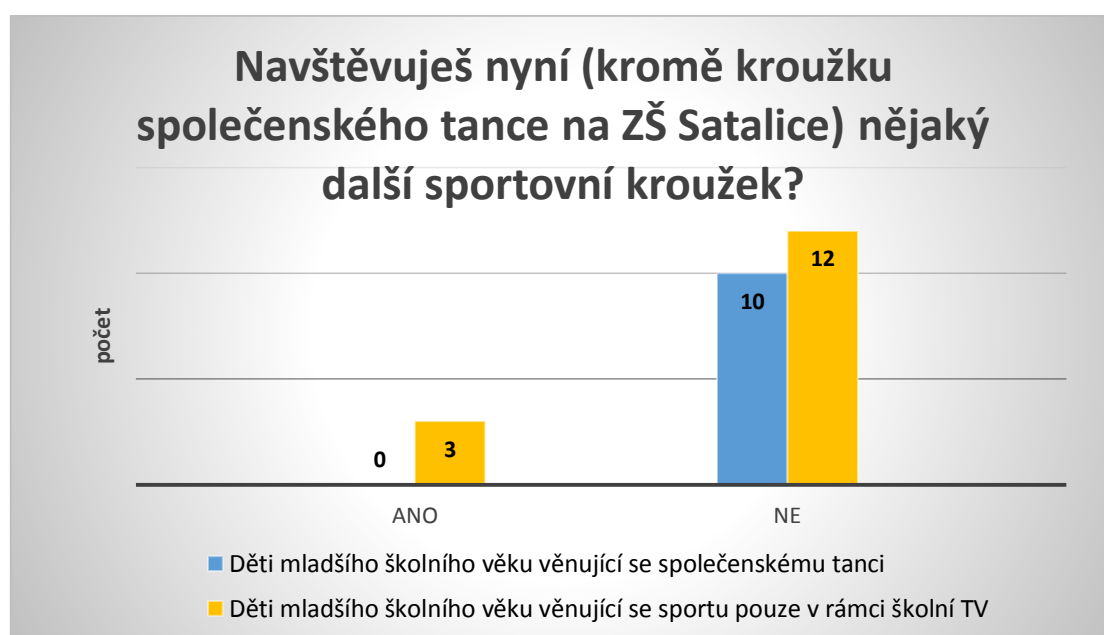
Graf č. 9, Otázka číslo 3: Pokud jsi navštěvoval (a) sportovní kroužek, napiš jaký.



Otázka č. 4, Navštěvuješ nyní (kromě kroužku společenského tance na ZŠ Satalice) nějaký další sportovní kroužek?

Z otázky číslo 4 vyplývá, že všechny děti navštěvující nyní kroužek společenského tance, nenavštěvují v současné době jiný sportovní kroužek. Z dětí, které kroužek společenského tance nenavštěvují, se sportu v rámci kroužku věnují 3 děti.

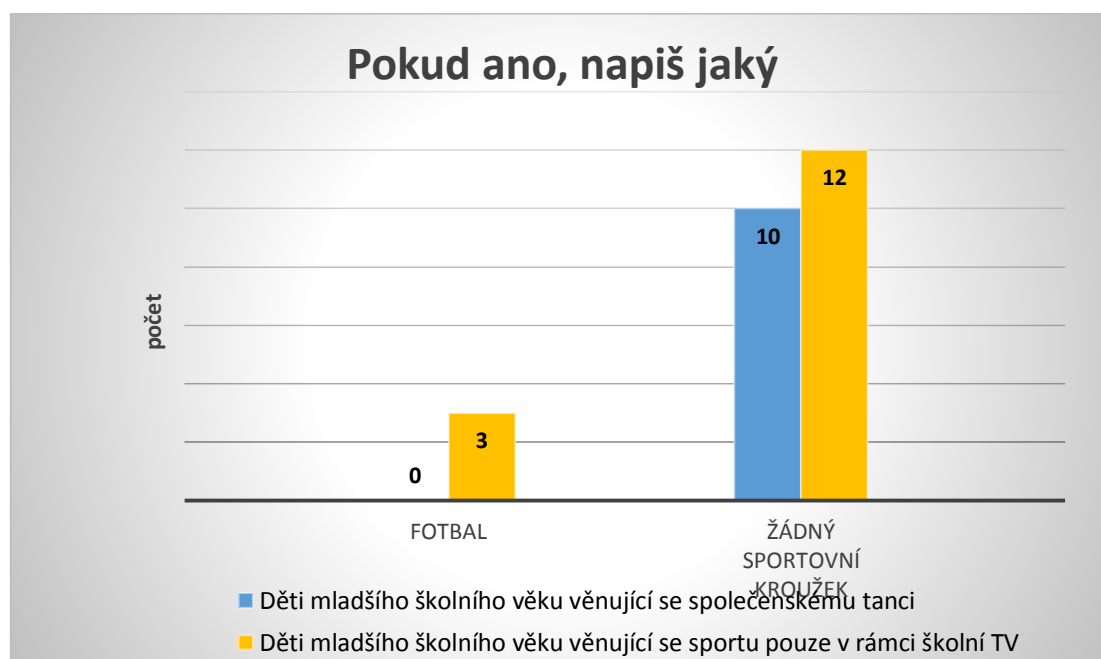
Graf č. 10, Otázka číslo 4: Navštěvuješ nyní (kromě kroužku společenského tance na ZŠ Satalice) nějaký další sportovní kroužek?



Otázka č. 5, Pokud ano, napiš jaký.

Na otázku číslo 5 odpověděly 3 děti mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, že navštěvují sportovní kroužek fotbalu.

Graf č. 11, Otázka číslo 5: Pokud ano, napiš jaký.



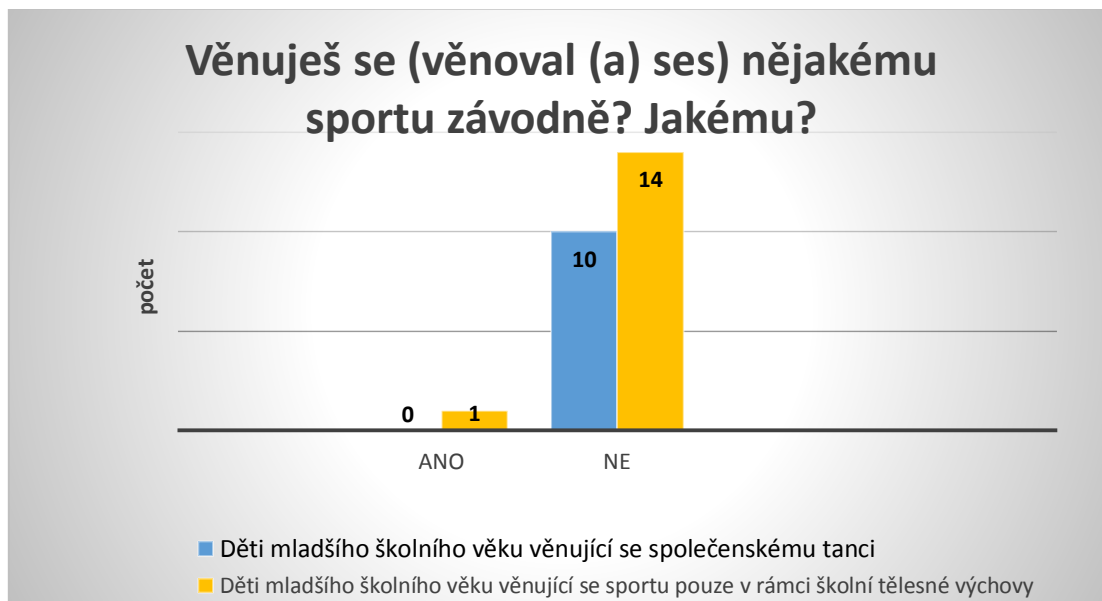
Otázka č. 6, Jak často tento sportovní kroužek navštěvuješ?

Ze tří dětí mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, ale věnují se v rámci kroužku fotbalu, odpověděly 2 děti, že se fotbalu věnují 1 x týdně. Jedno z dětí navštěvuje kroužek fotbalu 3 x týdně.

Otázka č. 7, Věnuješ se (věnoval (a) ses) nějakému sportu závodně? Jakému?

Z otázky číslo 7 vyplývá, že pouze jedno z dětí mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, se věnuje nějakému sportu závodně. Jedná se o kroužek fotbalu.

Graf č. 12, Otázka číslo 7: Věnuješ se (věnoval (a) ses) nějakému sportu závodně? Jakému?



Otázka č. 8, Jak často se tomuto sportu věnuješ (ses věnoval (a))?

Na otázku číslo 8 daný žák odpověděl, že navštěvuje kroužek fotbalu 3 x týdně.

Otázka č. 9, Jak dlouho se tomuto sportu již věnuješ (ses věnoval (a))?

Daný žák se věnuje fotbalu již 3 roky.

Na základě výše uvedených výsledků jednotlivých otázek mohu usoudit, že se žádné z dětí mladšího školního věku navštěvujících kroužek společenského tance, nevěnuje takové sportovní aktivitě, která by mohla výrazně ovlivnit jeho pohybové schopnosti, tedy i výsledky testování. Všechny dívky navštěvují v současné době pouze kroužek společenského tance. Ve svém volném čase rekreačně sportuje 7 dívek. Nejedná se ovšem o

jednostranně zaměřené aktivity, které by byly vykonávány v takové míře, aby výrazně ovlivnily výsledky mého testování.

Z dětí mladšího školního věku, které kroužek společenského tance nenavštěvují, navštěvují 3 děti kroužek fotbalu. Dvě děti navštěvují kroužek 1 x týdně. Jedno z dětí se fotbalu věnuje 3 x týdně. Jedná se o chlapce, který se tomuto sportu věnuje závodně po dobu tří let. Předpokládám tedy, že tento sport výrazně ovlivní kondiční i koordinační pohybové schopnosti chlapce.

11 Diskuze

Ve své práci jsem si stanovila celkem šest problémových otázek. Domnívám se, že během vypracovávání diplomové práce byly všechny problémové otázky zodpovězeny.

Celkem jsem si stanovila patnáct hypotéz.

Hypotéza č. 1: *Předpokládám, že v testu skok daleký z místa dosáhne alespoň 20% dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 5%.*

Hypotéza se potvrdila.

V disciplíně skok daleký z místa dosáhlo zlepšení svého původního výkonu 90% dětí navštěvujících kroužek společenského tance. Zlepšení nedosáhla pouze jedna dívka. Její výsledek se ovšem výrazně nezhoršil, zůstal téměř totožný s úrovní na počátku výzkumu. Děti dosáhly průměrného zlepšení o 4,23%. Alespoň o 5% zlepšilo svůj původní výkon 50% dětí.

Disciplínou skok daleký z místa jsem testovala explozivní (výbušnou) sílu dolních končetin. Ve sportovním tanci dochází jak ke statické silové zátěži (taneční postavení), tak k dynamické silové zátěži. Jak jsem již ve své práci zmínila, tanec je sportem, který využívá dynamické síly k provedení rychlých změn polohy těla v daném hudebním rytmu. Svaly musí být tedy připraveny na využití maximální síly v co nejkratším čase. Explozivní síla je součástí mnoha tanečních prvků. U začínajících dětí se rozvoji explozivní síly dolních končetin věnujeme především v latinskoamerickém tanci jive a ve standardním tanci quickstep. Součástí nácviku těchto tanců jsou cviky pro rozvoj síly dolních končetin, například skoky přes švihadlo.

Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že v testu skok daleký z místa dosáhne alespoň 5% dětí mladšího školního věku věnujících se sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy zlepšení původního výkonu minimálně o 3%.*

Hypotéza se potvrdila.

V disciplíně skok daleký z místa odrazem snožmo se převážná většina dětí, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, nezlepšila. Přesto dosáhly děti průměrného zlepšení o 0, 54%. Alespoň o 3% svého původního výkonu se zlepšilo 26, 66% dětí. K průměrnému zlepšení mohlo dojít na základě nadprůměrných výsledků chlapce, který se pravidelně věnuje fotbalu. Dosáhl zlepšení původního výkonu o 5, 26%. Chlapce jsem z testování nevyřadila z důvodu utužení kolektivu a motivace ostatních testovaných dětí.

Ve školním prostředí může být explozivní (výbušná) síla dolních končetin rozvíjena například opakovanými skoky přes překážky či seskoky ze zvýšené plochy. Skok daleký je součástí vzdělávacího programu na 1. stupni ZŠ. Děti mladšího školního věku by se měly zúčastnit dvou hodin tělesné výchovy týdně. Ty by měly být zaměřeny na harmonický tělesný rozvoj. Proto se domnívám, že tato časová dotace neumožňuje dostatečný prostor pro výrazné zlepšení explozivní (výbušné) síly dolních končetin.

Hypotéza č. 3: *Předpokládám, že v testu opakované leh – sedy dosáhne alespoň 25% dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 15%.*

Hypotéza se potvrdila.

Zlepšení původního výkonu alespoň o 15% dosáhlo 80% dětí mladšího školního věku navštěvujících kroužek společenského tance. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhla dívka, která svůj původní výkon zlepšila o 146, 67%. Kromě jedné z dívek dosáhly zlepšení všechny testované děti. Zmíněná dívka si udržela svou původní úroveň, nezhoršila se.

Test opakovaných leh – sedů je testem vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů. V tanci se nejen na sílu břišního svalstva, ale především na svalstvo v oblasti bederní páteře kladou vysoké nároky. Především ve standardních tancích může docházet vlivem standardního postavení k přetěžování svalstva v oblasti bederní páteře, což může vést ke svalovým dysbalancím. Nesmíme tedy zapomínat na prevenci.

Kateřina Satrapová uvedla ve své bakalářské práci na téma Úroveň pohybových schopností závodnic moderní gymnastiky různých věkových kategorií (2013), že je často v tréninku moderních gymnastek opomíjena kompenzace a posílení bederní části páteře, která je v moderní gymnastice také přetěžována. Je to jedna z možných příčin, proč v jejím testování dosáhlo 39% moderních gymnastek podprůměrných výsledků. Svaly břicha mají několik funkcí. Především flexe, rotace a úklony trupu se ve sportovním tanci objevují ve velké míře. Proto je důležité myslet na prevenci a do tanečních lekcí zařazovat cvičení na posílení svalstva v oblasti břicha a bederní páteře. Časté problémy zkušenějších tanečníků v oblasti zad mohou tedy korespondovat s oslabením břišního svalstva.

Hypotéza č. 4: *Předpokládám, že v testu opakované leh – sedy dosáhne alespoň 10% dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu alespoň o 10%.*

Hypotéza se potvrdila.

Svůj původní výkon zlepšilo 73, 33% dětí. Alespoň o 10% svého původního výkonu se zlepšilo 40% dětí.

Je všeobecně známo, že s nástupem do školy dětem ubývá množství spontánních pohybových aktivit. Pokud není dlouhé sezení v lavicích kompenzováno pohybovou aktivitou, dochází u dětí k vadnému držení těla, které je bezesporu spojené s oslabeným břišním svalstvem a svalstvem v oblasti bederní páteře. Součástí RVP v oboru tělesná výchova jsou zdravotně zaměřené činnosti, do kterých správné držení těla zajisté patří. Proto by se pedagogové měli v hodinách tělesné výchovy zaměřit na posílení hlubokého stabilizačního systému. Předpokládám, že vzhledem k dosaženým výsledkům, není u testovaných dětí toto opomíjeno. Je ovšem třeba soustavnosti a pravidelnosti.

Hypotéza č. 5: *Předpokládám, že v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů dosáhne alespoň 20 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 5%.*

Hypotéza se potvrdila.

Výsledek svého původního výkonu zlepšilo po třech měsících věnování se společenskému tanci 100% dívek. Dívky dosáhly průměrného zlepšení o 2, 35%. Alespoň o 5% svého původního výkonu se zlepšilo 20% dívek.

Testem vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů jsem testovala rychlostní vytrvalost. Jak jsem již ve své práci zmínila, úroveň vytrvalostních schopností je v tanečním sportu velice důležitá. Rychlostní a rychlostně silová vytrvalost je nezbytným předpokladem pro všechny rychlé tance. Svou úlohu sehrávají vytrvalostní schopnosti v rychlosti pohybu, který je neoddělitelnou součástí udržení rytmu. Vytrvalostní schopnosti jsou v rámci tréninku rozvíjeny tzv. practisem, který je imitací soutěže.

Hypotéza č. 6: *Předpokládám, že v testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů dosáhne alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 10%.*

Hypotéza se potvrdila.

V testu vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů se zlepšilo 66, 67% dětí, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. V průměru se děti zlepšily o 0, 96%. Alespoň o 10% svého původního výkonu se zlepšilo 6, 67% dětí.

Samotný běh je disciplínou, která je součástí mnoha atletických disciplín vyučovaných v rámci školní tělesné výchovy na prvním stupni (průprava překážkového běhu, skoky, hody). Je prostředkem rozvoje rychlosti a vytrvalosti. V hodinách tělesné výchovy jsou k rozvoji vytrvalostních schopností využívány různé pohybové hry. Předpokládám tedy, že pokud tomu tak opravdu je, úroveň vytrvalostních rychlostních schopností se může postupně rozvíjet již v mladším školním věku, přestože je na ni kladen větší důraz až v období pozdějším (děti mladšího školního věku ještě nedokáží rozvrhnout dostatečně své síly).

Hypotéza č. 7: *Předpokládám, že v testu člunkový běh na vzdálenost 10 x 4 metrů dosáhne alespoň 10 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.*

Hypotéza se potvrdila.

V testu člunkový běh 10 x 4 metrů se zlepšilo 90% dětí věnujících se společenskému tanci. Svůj výkon zlepšily děti průměrně o 5, 05%. Alespoň o 10% svého původního výkonu se zlepšilo 10% dětí.

Testem člunkový běh na vzdálenost 10 x 4 metrů jsem testovala úroveň explozivní běžecké rychlosti a obratnosti. Tanečníci využívají svou rychlost a obratnost při změně dynamiky jednotlivých částí choreografií. Změny směru, rychlosti a dynamiky jsou nedílnou součástí tanečního sportu. K rozvoji reakční rychlosti se u začínajících dětí používají v rámci tanečních tréninků různé pohybové hry.

Přestože 90% dětí dosahovalo již v únoru výrazně nadprůměrných výsledků a 10% dětí nadprůměrných výsledků, téměř všechny se dokázaly v průběhu pěti měsíců zlepšit. Z výsledků vyplývá, že pokud se zaměříme na rozvoj rychlosti a obratnosti soustavně a systematicky, jak je tomu v rámci kroužku společenského tance, dosáhneme zlepšení.

Hypotéza č. 8: *Předpokládám, že v testu člunkový běh na vzdálenost 10 x 4 metrů dosáhne alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.*

Hypotéza se potvrdila.

Alespoň o 10% svého původního výkonu se zlepšilo 6, 67% dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy. V testu se zlepšilo 46, 67% dětí.

Je důležité připomenout, že rozvoj rychlostních schopností je ze 70% – 80% podmíněn geneticky. Zdokonalování je dlouhodobou záležitostí. Věk 7 - 14 let je optimálním obdobím pro rozvoj rychlostních schopností. Aby bylo dosaženo určité úrovně rychlostních schopností, je důležité posílení svalových skupin, které jsou v průběhu pohybu zapojovány. Jejich oslabení mohlo výsledky testování ovlivnit.

Hypotéza č. 9: *Předpokládám, že alespoň 75 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci dosáhne v testu flexibility zlepšení původního výkonu minimálně o 15 %.*

Hypotéza se potvrdila.

V testu pohyblivosti se zlepšilo 100% dívek navštěvujících kroužek společenského tance. Dívky se zlepšily v průměru o 55, 56%. Alespoň o 15% zlepšilo svůj původní výkon 100% dívek.

Pohyblivost (flexibilita) má v tanečním sportu nezastupitelné místo. Vysoká míra pohyblivosti dává všem tanečníkům možnost provedení technicky správných pohybů a přispívá ke zdokonalování již známých pohybových procesů. Rozvoj flexibility je procesem, na kterém by se mělo systematicky a dlouhodobě pracovat. Protahování je tedy nezbytnou součástí nejen každé taneční lekce, ale také domácí přípravy.

Hypotéza č. 10: *Předpokládám, že alespoň 5 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhne v testu flexibility zlepšení původního výkonu minimálně o 10 %.*

Hypotéza se potvrdila.

Přestože děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, nedosáhly průměrného zlepšení, ale zhoršení úrovně pohybových schopností o 23, 53%, dosáhlo 26, 67% dětí zlepšení alespoň o 10%.

Pohyblivost je ve velké míře determinována geneticky, možnosti ovlivnit ji cvičením jsou ale značné. Malé děti vykazují větší míru pohyblivosti. Poté až do puberty však flexibilita klesá. Nejpriznivějším obdobím pro rozvoj flexibility je rozmezí od 7 do 11 let. Na rozvoj pohyblivosti se v hodinách školní tělesné výchovy často zapomíná. Protahování by mělo být bezesporu její součástí. Podpoříme tak udržení stávající úrovně či její rozvoj. Předpokládám, že vzhledem k dosaženým výsledkům není rozvoji pohyblivosti u testovaných dětí věnována dostatečná pozornost. Děti by se měly protahovat pravidelně. Důležité je také správné provádění cviků. Pedagogové by měli dětem cviky nejdříve názorně ukázat a jejich správné provedení zkontrolovat.

Hypotéza č. 11: *Předpokládám, že alespoň 50 % dětí mladšího školního věku věnujících se společenskému tanci dosáhne v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí zlepšení původního výkonu minimálně o 15 %.*

Hypotéza se potvrdila.

V obratnostním testu opakované sestavy s tyčí zlepšilo svůj původní výkon 100% dětí, které se věnují společenskému tanci. Děti dosáhly průměrného zlepšení o 19,35%. Alespoň o 15% zlepšilo úroveň svého původního výkonu 50% dětí. Tanec patří do skupiny technicko – estetických či esteticko – koordinačních sportů. Koordinace se zlepšuje s roky tréninku. V tomto testu je jistá spojitost se silou břišního svalstva. V testu opakovaných leh – sedů, který sílu břišního svalstva testuje, dosáhlo zlepšení téměř 100% dívek. Pouze jedna dívka se nezlepšila, svou původní úroveň si udržela.

Hypotéza č. 12: *Předpokládám, že alespoň 50 % dětí mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhne v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí zlepšení původního výkonu o 0% – 5%.*

Hypotéza se nepotvrdila.

Děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, nedosáhly průměrného zlepšení, ale zhoršení o 1,01%. Přesto se některé z dětí zlepšily, a to v rozmezí od 9,42% do 20%. Zlepšení v rozmezí od 0% do 5% nedosáhlo žádné z dětí.

Mladší školní věk je ideálním obdobím pro rozvoj koordinačních schopností. Rozvoj těchto schopností by měl být zařazen do každé vyučovací jednotky tělesné výchovy. Při rozvoji koordinace jsou kladeny vysoké nároky na nervosvalovou koordinaci, pozornost a přesnost provedení. K průměrnému zhoršení úrovně koordinačních schopností mohlo tedy dojít vlivem únavy či nedostatečným soustředěním dětí.

Hypotéza č. 13: *Předpokládám, že alespoň 10 % dětí mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance, navštěvuje alespoň jednou týdně ještě jiný sportovní kroužek.*

Hypotéza se nepotvrdila.

Žádné z dětí, které navštěvují jednou týdně kroužek společenského tance, nenavštěvuje ve svém volném čase jiný sportovní kroužek. Domnívám se, že důvodem jsou omezené časové či finanční možnosti.

Hypotéza č. 14: *Předpokládám, že alespoň 20 % dětí mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance, navštěvuje alespoň dvakrát týdně jiný sportovní kroužek.*

Hypotéza se nepotvrdila.

Pouze 6, 67% dětí, které nenavštěvují kroužek společenského tance, navštěvuje alespoň 2 x krát týdně jiný sportovní kroužek. Jedná se o chlapce, který navštěvuje 3 x týdně kroužek fotbalu. Zmíněný chlapec dosáhl v červnu nadprůměrných výsledků v testu skok daleký z místa a opakované leh – sedy. Výrazně nadprůměrných výsledků dosáhl v testu člunkový běh na vzdálenost 4 x 10 metrů.

Hypotéza č. 15: *Předpokládám, že vzhledem ke specifice společenského tance dosáhnou děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí průměrně o 30% většího zlepšení než děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.*

Hypotéza se nepotvrdila.

Děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci dosáhly v koordinačním testu opakované sestavy s tyčí průměrně o 20, 36% většího zlepšení než děti mladšího školního věku, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy.

Jak jsem již zmínila, sportovní tanec je sportem technicko – estetickým či esteticko – koordinačním. Ve školní tělesné výchově by tyto schopnosti neměly být opomíjeny, jelikož právě mladší školní věk je nejprůběžnějším obdobím pro jejich rozvoj. Pokud jim bude

věnována soustavná pozornost, budou děti dosahovat lepších výsledků. Bohužel se domnívám, že 2 hodiny tělesné výchovy týdně nejsou dostačující nejen pro rozvoj koordinačních, ale i kondičních pohybových schopností. Je důležité, aby děti trávily svůj volný čas aktivně.

Děti mladšího školního věku navštěvující kroužek společenského tance, jsou teprve na počátku své sportovní činnosti. Některé z nich u tanečního sportu zůstanou, jiné si pro svou budoucnost zvolí sport jiný. V této počáteční fázi tréninku neusilujeme o podání nejlepšího výkonu, ale klademe důraz na všeobecný rozvoj dítěte a budování kladného vztahu ke sportu. Teprve později se zaměříme na zlepšení pohybových schopností a dovedností dětí.

12 Závěr

Po dokončení výzkumu a následném zpracování a vyhodnocení výsledků jsem došla k několika závěrům:

1. Při prvním měření, které proběhlo v únoru 2015, dosáhly děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci o 10, 5% lepších průměrných výsledků v disciplíně skok daleký z místa, o 1% v disciplíně vytrvalostní člunkový běh a o 13, 5% lepších výsledků v disciplíně člunkový běh 10 x 4 metrů než děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují. Děti mladšího školního věku, které kroužek společenského tance nenavštěvují, dosáhly o 42, 8% lepších výsledků v testu leh – sed opakovaně, o 7, 9% v testu hluboký předklon a o 0, 3% lepších výsledků v testu opakovaná sestava s tyčí než děti, které navštěvují kroužek společenského tance.
2. V červnu 2015 dosahovaly děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci lepších výsledků než děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují, téměř ve všech zmíněných disciplínách. Největšího rozdílu dosáhly v testu hluboký předklon. Dosáhly o 88, 5% lepších výsledků než děti, které kroužek společenského tance nenavštěvují. V testu skok daleký z místa dosáhly o 14, 6% lepších výsledků, v testu vytrvalostní člunkový běh o 5, 6%, v testu člunkový běh 10 x 4 metrů o 22, 2% a v testu opakovaná sestava s tyčí o 20, 2% lepších výsledků než děti nenavštěvující kroužek společenského tance. Lepších výsledků než děti, které se společenskému tanci nevěnují, nedosáhly pouze v testu leh – sed opakovaně.
3. Děti mladšího školního věku věnující se společenskému tanci dosáhly zlepšení ve všech měřených disciplínách. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhly v disciplíně, která zjišťovala úroveň flexibility a v disciplíně leh – sed opakovaně. V testu hluboký předklon se děti zlepšily v průměru o 55, 56% svého původního výkonu. V testu leh – sed opakovaně dosáhly zlepšení o 25, 51%. V koordinačním testu opakované sestavy s tyčí o 19, 35%, v testu člunkový běh 10 x 4 metrů o 5, 05%, v testu skok daleký z místa o 4, 23% a ve vytrvalostním člunkovém běhu o 2, 35%.

4. Děti, které se věnují sportu pouze v rámci školní tělesné výchovy, dosáhly zlepšení pouze ve třech z šesti měřených disciplín. V testu skok daleký z místa dosáhly zlepšení o 0, 54%, v testu leh – sed opakovaně o 0, 58% a v testu vytrvalostní člunkový běh o 0, 96%. V ostatních testech došlo ke zhoršení úrovně pohybových schopností. V testu člunkový běh 10 x 4 metrů došlo ke zhoršení původního výkonu o 2, 48%, v testu hluboký předklon o 23, 53% a v testu opakované sestavy s tyčí o 1, 01%.

13 Seznam použité literatury a informačních zdrojů

1. BLAHUŠ, Petr. *K teorii testování pohybových schopností*. 1. vyd. Praha: Universita Karlova, 1976, 178 s.
2. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009, 331 s.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006, 44 s. ISBN 80-7290-259-8.
4. GAVORA, P., NOVOSAD, J. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., přeprac. vyd. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
5. Hájek, J. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova Pedagogická fakulta, 2001.
6. HÁJEK, J., NOVOSAD, J. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012, 107 s. ISBN 978-80-7290-598-0.
7. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
8. CHROUSTOVÁ, L. *Tanec a dítě se specifickými výukovými a výchovnými potřebami*. Praha, 2003. 71 s. Diplomová práce. Pedagogická fakulta, Karlova univerzita
9. JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční průprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. 164 s. ISBN 80-7068-181-0.
10. KAPOUN, P. *Návrh modelové přípravy tanečníků v přípravném období I*. Brno, 2005. 37 s. Bakalářská práce na Masarykově Univerzitě Fakulty sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Milena Strachová.
11. KOHOUT, J. *Aspekty fitness v tanečním sportu*. Brno, 2008. 83 s. Bakalářská práce na Masarykově Univerzitě Fakulty sportovních studií. Vedoucí bakalářské práce PaedDr. Dagmar Šimberová
12. KOHOUTEK, M. a kol. *Koordinační schopnosti dětí*. Praha: 2005.
13. KOŤA, Jaroslav, Dobromila TRPIŠOVSKÁ a Marie VACÍNOVÁ. *Sociální psychologie: vybrané kapitoly*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2013, 176 s. ISBN 978-80-7452-029-7.

14. KOVÁŘ, Rudolf a Karel MĚKOTA. *Unifittest (6-60): test and norms of motor performance and physical fitness in youth and in adult age*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1995, 108 s. ISBN 80-706-7581-0.
15. KRÄMER, H. & BURGER, H. J. (2003) *Rahmentrainingsplan: Standard, Latein, Standard Formation, Latein Formation*. 2. Aufl. Frankfurt/Main: Tanzwelt-Verl, 331 s.
16. KRÄMER, H. a kol. (2000) *Rahmentrainingsplan. Neu-Isenburg: Deutscher Tanzverbände Verlag*.
17. LANDISCHOVÁ, E. 2007. *Teorie a praxe arteterapie. Taneční a výtvarné formy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
18. LANDSFELD, Z. *Otázky a odpovědi k technice latinsko-amerických tanců*. 1. vyd. Praha: Plamínek Production, 2000, 34s.
19. LANDSFELD, Z., PLAMÍNEK, J. *Technika latinsko-amerických tanců*. 1. vyd. Praha: Plamínek Production, 2000, 221s. ISBN 80-238-4727-9.
20. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd., Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978 – 80 – 247 - 1284 – 0.
21. MÁČEK, M. & VÁVRA, T. (1988) *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. Praha: Avicenum, 353 s.
22. MALÁ, Helena. *Biologie dětí a dorostu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 206 s.
23. MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově: Příručka pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. 1. vyd. Ilustrace Hana Pospíšková. Praha: SPN, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
24. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
25. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
26. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012, 82 s. ISBN 9788026101154.

27. ODSTRČIL, P. *Sportovní tanec: standardní tance, latinskoamerické tance*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 115 s. ISBN 80-247-0632-6.
28. PASTOROVÁ, M. *Taneční a pohybová výchova – metodická podpora* [online]. Metodický portál: Články [online]. 26. 2. 2010, [cit. 2015-05-22]. Dostupné z: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/tanecni-a-pohybova-vychova-metodicka-podpora.html>> ISSN 1802-478
29. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Psychologie pro pedagogy: sociální a pedagogická psychologie*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, 58 s. ISBN 978-80-7290-676-5.
30. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004, 28 s. ISBN 80-247-0683-0
31. PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010.
32. PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Překlad Eva Vyskočilová. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970, 115 s. Knihnice psychologické literatury.
33. PLAMÍNEK, J. *Taneční v kapse*. 2. vyd. Praha: Plamínek Production, 2003, 88s. ISBN 80-238-6501-3
34. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2015-08-08]. Dostupné z: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV-pomucka-ucitelum.pdf>
35. REDGRAVE, C. *Naučte se tančit: společenské tance krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-196-6.
36. SATRAPOVÁ, K. *Úroveň pohybových schopností závodnic moderní gymnastiky různých věkových kategorií*. Bakalářská práce UK Pedf, Praha, 2013
37. SUCHÝ, J. et al. *Biologie dítěte: pro pedagogické fakulty*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 189 s.
38. TRPIŠOVSKÁ, D. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 1998, ISBN 80-7044-207-7
39. SHAPIRO, L. E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj: rádci pro rodiče a vychovatele*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-238-6.

40. STŘELCOVÁ, G. *Úroveň pohybových schopností u 11-15 letých dětí. Bakalářská práce UK PedF.* Praha, 2011.
41. Učitelské noviny. *Škola může zlepšit fyzickou zdatnost dětí* [online].
[cit. 2015 – 10 -03]. Dostupné z:
<http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=3543&PHPSESSID=8f819ad3035fe727e0c74ff3cb8bc6f7>

14 Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník pro děti mladšího školního věku, které nenavštěvují kroužek společenského tance - druh a četnost sportovních aktivit

Příloha č. 2: Dotazník pro děti mladšího školního věku, které navštěvují kroužek společenského tance - druh a četnost sportovních aktivit

Příloha č. 3: Sportovní vysvědčení

Příloha č. 4: Potvrzení o vykonání testování na ZŠ Satalice, K Cihelně 137/8, 190 15 Praha – Satalice

Příloha č. 5: Potvrzení o vykonávání testování na ZŠ Neratovice, 28. října 1157, okres Mělník

Příloha č. 6: Provedení: Skok daleký z místa odrazem snožmo

Příloha č. 7: Provedení: Leh – sed opakovaně

Příloha č. 8: Provedení: Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20 metrů

Příloha č. 9: Provedení: Člunkový běh 4 x 10 metrů

Příloha č. 10: Provedení: Hluboký ohnutý předklon

Příloha č. 11: Provedení: Opakovaná sestava s tyčí

Příloha č. 12: Účast dětí navštěvujících kroužek společenského tance na Středočeském tanečním poháru – fotodokumentace

Příloha č. 13: Záznamový arch

Příloha č. 14: Průběh lekce společenského tance

Příloha č. 15: Tabulky populačních norem: Karel Měkota – Rudolf Kovář a kol.: UNIFITTEST (6 – 60)

Příloha č. 16: Tabulky konkrétních výsledků jednotlivých dětí

Příloha č. 17: Konkrétní údaje somatotypu dětí

